

Kursprogramm VITOVA FITNESS ab 13.10.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Uhr Step Jutta	09.30 – 10.30 Uhr Yoga Sarah	09.30 – 10.30 Uhr Pilates Marianne	09.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta	09.00 – 10.00 Uhr Bauch Beine Po Constanze	09.00 – 10.00 Uhr Bodycross-Core Constanze	
11.00 – 12.00 Uhr Jumping Fitness Judith	11.00 – 12.00 Uhr Gesundheitsgymnastik Roswitha	11.00 – 12.00 Uhr Bauch Beine Po Marianne	11.00 – 12.00 Uhr Yoga Berta	10.30 – 11.30 Uhr Cycling Trude	10.30 – 11.30 Uhr Zumba Reni	10.30 – 11.15 Uhr Tabata Jeremy
					12.00 – 13.00 Uhr BodyPump Gabi	11.30 – 12.30 Uhr Cycling Jeremy
					13.30 – 14.30 Uhr Männerstep Jutta	11.45 – 12.45 Uhr Bodyworkout Katrin
				15.30 – 16.30 Uhr Bauch Beine Po Jutta	15.00 – 16.00 Uhr Cycling Trude	13.30 – 14.30 Uhr Zumba Patrick
		16.30 – 17.30 Uhr Jumping Fitness Judith		17.00 – 18.00 Uhr Step Jutta		
18.00 – 19.00 Uhr Bauch Beine Po Constanze	18.15 – 19.30 Uhr Yoga Berta	18.00 – 19.00 Uhr Bodyworkout Anja	18.00 – 18.45 Uhr Athletik Workout Tim	18.30 – 19.30 Uhr BodyPump Constanze		
19.30 – 20.30 Uhr BodyPump Constanze	20.00 – 21.00 Uhr Jumping Fitness Tim C.	19.30 – 20.30 Uhr Cycling Horst	19.30 – 20.30 Uhr Zumba Reni	20.00 – 21.00 Uhr BodyPump Constanze		