

# Kursprogramm

MO	18:00 – 18:30 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr	M.A.X. FLEXX UND MOBILITY	Meli Meli
DI	19:00 – 20:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora
MI	09:00 – 10:00 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr 19:30 – 20:15 Uhr	Body-Toning BOOTY & CORE TRX HIIT	Meli Mary Kerstin
DO	19:00 – 20:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora
SO	10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr	BOOTY & CORE MUSCLE PUMP	Mary Dora

Max. Teilnehmer-Zahl pro Kurs: 10  
Max. Teilnehmer-Zahl TRX HIIT: 8  
Anmeldung über die Polygon Fitness App