

# Kursprogramm

MO	18:30 – 19:30 Uhr 19:30 – 20:15 Uhr	BODYTONING TRX HIIT	Meli Kerstin
DI	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	YOGA MUSCLE PUMP	Rebecca Dora
MI	18:00 – 19:00 Uhr  19:00 – 20:00 Uhr	GANZKÖRPER POWERWORKOUT FITBOX	Mary  Jana
DO	09:00 – 10:00 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	YOGA FLOW STEP & TONE MUSCLE PUMP	Rebecca Janine Dora
FR	09:00 – 10:00 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr	YOGA FLOW ZUMBA	Rebecca Maria
SA	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr	PILATES FITBOX	Jana Jana
SO	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr 12:00 – 13:00 Uhr	YOGA FLOW BOOTY & CORE MUSCLE PUMP ZUMBA	Rebecca Mary Dora Maria

Platzreservation bitte immer über die Polygon Fitness App!