

Kursprogramm

MO	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr 20:00 – 21:00 Uhr	BODYTONING THAIBOXING ZUMBA	Meli Jana Maria
DI	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	YOGA MUSCLE PUMP	Rebecca Dora
MI	09:00 – 10:00 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	YOGA für Schwangere und alle anderen GANZKÖRPER POWERWORKOUT THAIBOXING	Rebecca Mary Jana
DO	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	FUNTONE MUSCLE PUMP	Janine Dora
FR	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	ZUMBA LADYSTYLE Dance	Maria Maria
SA	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr	KURS SPECIAL ZUMBA	Team Maria
SO	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr	POWER YOGA* BOOTY & CORE* MUSCLE PUMP	Rebecca Mary Dora

* Jeden 1. Sonntag im Monat: 9:30 – 11:00 POWER & FLOW mit Rebecca und Mary

Platzreservation in allen Kursen bitte immer über die Polygon Fitness App!