

Kursprogramm

MO	06:00 – 07:00 Uhr	FUNTONE	Janine
	18:00 – 19:00 Uhr	BODYTONING	Meli
	19:00 – 20:00 Uhr	THAIBOXING	Jana
	20:00 – 21:00 Uhr	ZUMBA	Maria
DI	18:00 – 19:00 Uhr	YOGA	Rebecca
	19:00 – 20:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora
MI	09:00 – 10:00 Uhr	YOGA für Schwangere und alle anderen	Rebecca
	18:00 – 19:00 Uhr	GANZKÖRPER	Mary
	19:00 – 20:00 Uhr	POWERWORKOUT THAIBOXING	Jana
DO	09:00 – 10:00 Uhr	BODYTONING	Meli
	10:00 – 11:00 Uhr	PILATES	Rebecca
	18:00 – 19:00 Uhr	FUNTONE	Janine
	19:00 – 20:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora
FR	19:00 – 20:00 Uhr	ZUMBA	Maria
	20:00 – 21:00 Uhr	LADYSTYLE Dance	Maria
SA	10:00 – 11:00 Uhr	BODYTONING*	Meli
	11:00 – 12:00 Uhr	THAIBOXING	Jana
SO	09:00 – 10:00 Uhr	YOGA**	Rebecca
	10:00 – 11:00 Uhr	BOOTY & CORE**	Mary
	11:00 – 12:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora

* Jeweils am 1. Samstag im Monat

** 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!