

Kursprogramm

MO	06:00 – 07:00 Uhr	FUNTONE	Janine
	09:00 – 10:00 Uhr	PILATES	Rebecca
	18:30 – 19:30 Uhr	BODYTONING	Meli
	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 PILATES	Rebecca
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 – 20:15 Uhr	HIP HOP STYLE	Patrizia
	20:15 – 21:00 Uhr	ZUMBA	Maria
SA	10:00 – 11:00 Uhr	BODYTONING*	Meli
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

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