

## Kursprogramm

|    |                   |                            |         |
|----|-------------------|----------------------------|---------|
| MO | 06:00 – 06:45 Uhr | <b>BODYFIT</b>             | Janine  |
|    | 08:30 – 09:30 Uhr | <b>PILATES</b>             | Rebecca |
|    | 18:30 – 19:30 Uhr | <b>BODYTONING</b>          | Meli    |
|    | 19:30 – 20:30 Uhr | <b>BOX'N BURN</b>          | Maksym  |
| DI | 08:00 – 09:00 Uhr | <b>CORE &amp; MORE</b>     | Melinda |
|    | 09:00 – 10:00 Uhr | <b>YOGA</b>                | Carmen  |
|    | 18:00 – 19:00 Uhr | <b>PILATES</b>             | Melinda |
|    | 19:00 – 20:00 Uhr | <b>MUSCLE PUMP</b>         | Dora    |
| MI | 09:00 – 10:00 Uhr | <b>BODYTONING</b>          | Meli    |
|    | 18:00 – 18:45 Uhr | <b>BODYFIT</b>             | Janine  |
|    | 19:00 – 19:45 Uhr | <b>BOXING HIIT</b>         | Melinda |
| DO | 06:00 – 06:45 Uhr | <b>BODYFIT</b>             | Janine  |
|    | 08:30 – 09:30 Uhr | <b>PILATES</b>             | Rebecca |
|    | 09:30 – 10:15 Uhr | <b>STRETCH &amp; RELAX</b> | Rebecca |
|    | 19:00 – 20:00 Uhr | <b>MUSCLE PUMP</b>         | Dora    |
| SO | 09:00 – 10:00 Uhr | <b>YOGA</b>                | Rebecca |
|    | 11:00 – 12:00 Uhr | <b>MUSCLE PUMP</b>         | Dora    |

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