

Kursprogramm

MO	06:00 – 06:45 Uhr	TONE	Janine
	08:30 – 09:15 Uhr	PILATES	Janine
	11:45 – 12:30 Uhr	FLOW RELAX	
		SHORTY	Sandra
	18:30 – 19:30 Uhr	BODYTONING	Meli
	19:30 – 20:30 Uhr	BOX'N BURN	Maksym
DI	08:00 – 09:00 Uhr	CORE & MORE	Melinda
	09:00 – 10:00 Uhr	YOGA	Laura
	18:00 – 19:00 Uhr	PILATES	Melinda
	19:00 – 20:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora
MI	09:00 – 10:00 Uhr	BODYTONING	Meli
	18:00 – 18:45 Uhr	TONE	Janine
	19:00 – 19:50 Uhr	POWERYOGA	Sandra
	20:00 – 20:40 Uhr	EVENING FLOW	Sandra
DO	06:00 – 06:45 Uhr	TONE	Janine
	08:00 – 09:00 Uhr	YOGA	Laura
	09:15 – 10:00 Uhr	PILATES	Janine
	19:00 – 20:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora
FR	08:30 – 09:30 Uhr	YOGA	Sandra
SO	08:45 – 10:00 Uhr	YOGA *	Sandra
	11:00 – 12:00 Uhr	MUSCLE PUMP	Dora

*jeweils jeden 2. Sonntag im Monat

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