KURSPLAN

XLNC SPORTS
IN BALANCE TO CHALLENGE!

MONTAG

08:30-9:30	**Rücken Aktiv ***	1
17:30-18:30	**Funktionelles Training**	1
18:45-19:45	**World Jumping Fitness**	1
19:00-20:00	**Indoor Cycling**	2
20:00-21:00	**Line Dance**	1

DIENSTAG

09:00-10:00	**Funktionelles Training**	1
18:00-19:00	**Sling Training**	1
19:00-20:00	**Power Vinyasa Yoga**	2
19:15-20:15	**Step Aerobic I**	1
20:30-21:30	**Step Aerobic II**	1

MITTWOCH

08:00-9:00	**Yoga**	1
17:00-18:00	**Zumba**	1
18:45-19:45	**deepWORK®**	1
19:00-20:00	**Indoor Cycling**	2

1 = Kursraum 1

DONNERSTAG

08:30-09:30	**Body Balance**	1
18:00-19:00	**Pilates**	2
18:30-19:30	**Power Dumbell**	1
19:15-20:15	**Punch the Beat**	2
19:45-20:15	**XLNC ABS**	1

2 = Kursraum 2

FREITAG

09:00-10:00	**World Jumping Fitness**	1
17:15-18:15	**Indoor Cycling**	2
17:30-18:30	**Yoga**	1
18:30-19:00	**Indoor Cycling**	2

***ab 20.09.2021**

SAMSTAG

09:30-10:30	**Bodystyling**	1
11:00-12:00	**Yoga**	1

SONNTAG

09:15-10:15	**Zumba**	1
10:00-11:00	**Indoor Cycling**	2
10:30-11:30	**BBP**	1

Bitte beachten sie die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen