

# KURSPLAN

**XLNC  
SPORTS**  
IN BALANCE TO CHALLENGE!

## MONTAG

08:00-9:00 Yoga	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
19:15-20:15 Step Aerobic I	1
20:00-21:00 Power Vinyasa Yoga	2
20:30-21:30 Step Aerobic II	1

## MITTWOCH

17:30-18:30 Zumba	1
18:45-19:45 deepWORK®	1
19:00-20:00 Indoor Cycling	2
20:00-21:00 Yoga	1

1 = Kursraum 1

## DONNERSTAG

08:30-09:30 Body Balance	1
18:00-19:00 TosoX	2
18:30-19:30 Power Dumbbell	1
19:15-20:15 Pilates	2
19:45-20:15 XLNC ABS	1

2 = Kursraum 2

## FREITAG

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

## 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**