

KURSPLAN

Gültig ab August 2018.
Änderungen vorbehalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	
09:00 - 10:00 FunctionalFit ^F	09:00 - 10:30 Les Mills BODYPUMP meets Cycling ^P	09:00 - 09:45 Bauch - Beine - Po ^P	09:00 - 09:45 Hockergymnastik ^P	08:15 - 09:55 * Sling 45 Min. & Spin 45 Min. Kurse auch einzeln möglich ^F ^C	11:00 - 12:00 Rückenfit ^P	Räume
09:00 - 10:15 Yoga ^B	10:00 - 10:45 Rückenfit ^B	10:00 - 10:30 Mobility ^P		09:00 - 09:45 Rückenfit ^B		^P Power <small>Großer KR</small>
10:30 - 11:15 Hockergymnastik ^P	16:00 - 17:00 Funktionstraining Jugend ^F	17:45 - 19:00 Yoga ^B	16:00 - 17:00 Funktionstraining Jugend ^F	10:15 - 11:15 Yoga ^B		^B Body & Mind <small>Kleiner KR</small>
18:00 - 18:55 LES MILLS BODYPUMP ^P	18:00 - 18:45 Step 1 ^P	18:00 - 18:55 LES MILLS BODYPUMP ^P	17:30 - 18:20 Cycling * ^C	17:00 - 17:45 Aerobic is back ^P		^C Cycling
18:00 - 18:45 Pilates ^B	18:00 - 18:45 FunctionalFit Starter ^F	18:15 - 19:55 * Sling 45 Min. & Spin 45 Min. Kurse auch einzeln möglich ^F ^C	18:30 - 19:15 tone ^P	17:50 - 18:50 DeepWork ^P		Legende:
18:00 - 18:50 * Cycling ^C	18:00 - 18:50 * Cycling ^C	18:00 - 18:45 Cycling Einweisung jeden 1. Mittwoch im Monat ^C	19:30 - 20:30 LES MILLS BODYBALANCE ^P	18:00 - 19:10 * Cycling ^C		 Ausdauer
19:00 - 19:45 Zumba ^P	18:30 - 19:00 Faszien in Bewegung ^B	19:00 - 19:45 Step 2 ^P	Kooperation mit der Tanzschule Lingen TanzArt Roman Andrzejewski			 Body & Mind
18:30 - 19:30 * FunctionalFit 2 ^F	19:00 - 19:45 Bodyworkout ^P	19:00 - 19:45 Zumba ^B	Anmeldung/Abrechnung erfolgt direkt unter: ☎ 0591 - 9 77 88 66 0 www.tanzart.org			 Muskel- & Figurtraining
19:00 - 19:50 * Cycling ^C	19:00 - 20:00 Yoga ^B	20:00 - 20:45 Wirbelsäulengymnastik ^P	Kinder - & Jugendliche 15:00/45min Kindertanz (3 - 6 Jahre) 16:00/60min Hip Hop (Teens) 17:15/60min Jugendkurs (Teens Anfänger)			 Rücken- & Beweglichkeit
19:00 - 19:50 Rückenfit ^B		20:00 - 21:00 Entspannungstraining Autogenes Training - Meditation - Entspannung ^B	Erwachsene 19:00/60min Discofox / Swing (A) 20:00/60min Standard & Latain (A) 21:00/60min Standard & Latain (F)			Extrakurse - Nur mit Anmeldung: myline® Ernährungs- & Abnehmkurs RückenFIT® Rücken- & Gelenkzentrum Therapie-Training-Prävention

Gekennzeichnete Kurse mit * - Bitte anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl. Alle Kurse finden ab 4 TN statt.