

GRUPPENKURSE

WORKOUT BETTER TOGETHER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 - 11:00		RÜCKEN			BAUCH		
11:00 - 12:00		ZIRKEL			POWERPLATE	RÜCKEN	ZIRKEL
12:00 - 13:00						BAUCH	
13:00 - 14:00						ZIRKEL	
14:00 - 15:00					ZIRKEL	POWERPLATE	
15:00 - 16:00						FUNCTION	
16:00 - 17:00	ZIRKEL						
17:00 - 18:00	POWERPLATE	FUNCTION	POWERPLATE	ZIRKEL	FUNCTION		
18:00 - 19:00	RÜCKEN			BAUCH			
19:00 - 20:00	FUNCTION		FUNCTION				