

ONLINE KURSPLAN

SPORTCLUB OPTIMUM

23.03. - 29.03.20

MONTAG

18:00 Uhr
BBPo

18:30 Uhr
Yoga

DIENSTAG

9:15 Uhr
Starker
Rücken

9:45 Uhr
Mobiler
Rücken

MITTWOCH

18:00 Uhr
Dance!

18:30 Uhr
Intervall-
training

FREITAG

9:15 Uhr
Intervall-
training

9:45 Uhr
Bauch pur

10:00 Uhr
Beckenboden
Training

SONNTAG

10:30 Uhr
Kurs,
Party,
live!


DAS
OPTIMUM
FÜR MICH