

Kurse medius tegernsee ab Januar 2017

Das Powerprogramm für mehr Fitness, einen straffen Body und inneren Ausgleich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 Rücken Fit	10.00 - 11.00 Medical Yoga	9.30 - 11.00 Deep Workout	9.00 - 9.30 Functional Power**	9.45 - 10.30 Bauch Beine Po	17.00 - 18.00 Weekend Yoga	
10.30 - 11.00 Stretching		10.00 - 11.00 Spinning	9.30 - 10.30 Pilates	10.30 - 11.15 Wirbelsäule		
15.00 - 16.00 Kids Taekwondo* 4 - 6 Jahre	18.00 - 19.00 Langhanteltraining	18.00 - 19.00 Power Workout	10.30 - 11.00 Pilates mit Kleingeräten	15.00 - 15.45 Kids Tanzen & Hiphop* 4 - 6 Jahre	16.00 - 18.00 Cinema Tour Cycling	
16.00 - 17.00 Kids Taekwondo* 7-12 Jahre	18.15 - 19.00 Idogo	18.00 - 18.30 Functional Medical**	17.00 - 18.00 Kids Yoga *	15.45 - 16.30 Kids Tanzen & Hiphop* 6 - 8 Jahre		
17.30 - 18.30 Body Workout	19.00 - 20.00 Functional Ski **	19.15 - 20.30 Yoga	18.00 - 19.15 Vinyasa Yoga	16.30 - 17.30 Kids Tanzen & Hiphop* 9 - 13 Jahre		
18.00 - 18.30 Functional Medical**	19.00 - 20.15 Body Art	19.30 - 21.00 Spinning long distance	18.00 - 18.30 Functional Power**	18.00 - 19.00 Functional Power**		
18.30 - 19.30 Spinning			18.30 - 19.30 Spinning intensive	18.30 - 19.30 Feldenkrais		
18.30 - 19.30 Dance Aerobic						
19.30 - 20.30 Beginner Yoga						



- Raum 1 - POWER
- Raum 2 - DEEP
- Raum 3 - FUNCTIONAL

* nur mit Anmeldung
** begrenzte Teilnehmerzahl
Bitte anmelden

