

# KURSPLAN

# HESSEN

# TAG

**10. JUN.**  
DIENSTAG

BIS

**22. JUN.**  
SONNTAG

<b>MONTAG</b> <b>09. JUN.</b> 11:00 - 11:55 Uhr	<b>Pilates</b> mit Alexandra	<b>MONTAG</b> <b>16. JUN.</b> 19:00 - 19:55 Uhr	<b>Pilates</b> mit Beate
12:00 - 12:55 Uhr	<b>Step</b> mit Alexandra	19:15 - 20:10 Uhr	<b>Zumba</b> mit Raúl
<b>DIENSTAG</b> <b>10. JUN.</b> 10:00 - 10:55 Uhr	<b>Rücken- / Faszientraining</b> mit Pia	<b>DIENSTAG</b> <b>17. JUN.</b> 10:00 - 10:55 Uhr	<b>Rücken- / Faszientraining</b> mit Pia
<b>MITTWOCH</b> <b>11. JUN.</b> 18:00 - 18:55 Uhr	<b>Zumba</b> mit Raúl	<b>MITTWOCH</b> <b>18. JUN.</b> 18:00 - 18:55 Uhr	<b>Zumba</b> mit Raúl
19:00 - 19:55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> mit Steffi	19:00 - 19:55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> mit Steffi
<b>DONNERSTAG</b> <b>12. JUN.</b> 10:00 - 11:15 Uhr	<b>Helixtraining</b> mit Carmen	<b>DONNERSTAG</b> <b>19. JUN.</b>	<b>Studio geschlossen</b> Feiertag
<b>FREITAG</b> <b>13. JUN.</b> 16:00 - 16:55 Uhr	<b>Stabile Mitte</b> mit Pia	<b>FREITAG</b> <b>20. JUN.</b> 16:00 - 17:15 Uhr	<b>Yoga Flow</b> mit Carmen
<b>SAMSTAG</b> <b>14. JUN.</b> 10:00 - 10:55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> mit Beate	<b>SAMSTAG</b> <b>21. JUN.</b> 10:00 - 10:55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> mit Beate
11:15 - 12:10 Uhr	<b>Workout-Mix</b> mit Beate	11:15 - 12:10 Uhr	<b>Workout-Mix</b> mit Beate
11:15 - 12:30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> mit Philo	11:15 - 12:30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> mit Philo
<b>SONNTAG</b> <b>15. JUN.</b> 11:00 - 12:30 Uhr	<b>Mobility Training</b> mit Carmen	<b>SONNTAG</b> <b>22. JUN.</b> 11:00 - 12:30 Uhr	<b>Helix Training</b> mit Carmen