

# Kursplan

11.11.2019 - 17.11.2019

Gesund & Vital Sömmerda  
 Stadtring 17  
 99610 Sömmerda  
 03634 - 3538522  
 info@fitness-studio-soemmerda.de



Montag 11.11.2019	Dienstag 12.11.2019	Mittwoch 13.11.2019	Donnerstag 14.11.2019	Freitag 15.11.2019	Samstag 16.11.2019	Sonntag 17.11.2019
09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnast...	09:15 - 10:00 Reha-Sport	09:15 - 10:00 fle-xx - Betreuter ...	09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnast...	09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnast...		
10:00 - 10:30 Bauch Killer	10:00 - 11:00 LesMills Bodybalanc...	09:15 - 10:00 Zumba	10:00 - 10:45 Reha-Sport	10:00 - 11:00 Aroha		
17:15 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...	11:00 - 11:45 Parkinson Reha	10:00 - 10:45 Wirbelsäulengymnast...	13:00 - 13:45 Reha-Sport	17:00 - 17:45 fle-xx - Betreuter ...		
18:00 - 19:00 Bauch-Beine-Po	17:00 - 17:45 fle-xx - Betreuter ...	13:00 - 13:45 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport	18:00 - 19:15 LesMills Bodypump		
19:00 - 20:00 Zumba	18:00 - 18:45 Wirbelsäulengymnast...	16:00 - 16:45 Reha-Sport	18:00 - 19:00 LesMills Bodybalanc...			
20:00 - 21:15 LesMills Bodypump	19:00 - 20:00 Yoga - Pilates	17:30 - 18:00 Bauch Killer	19:00 - 19:45 Reha-Sport			
		18:00 - 19:00 Step				

- Ausdauer
- Entspannung
- Figur
- Fun & Dance
- Gesundheit
- Kraft
- LesMills
- Reha-Sport

Stand: 16.11.2019