


Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

ProAktiva 
 Nikolaus-Otto-Str. 16
 33178 Borcheln
 05251 3906941
 pro-aktiva@gmx.de

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
09:00 - 10:00 BBP + Rücken	17:25 - 18:10 LesMills SH'BAM	09:00 - 10:00 BBP + Rücken	18:00 - 19:00 LesMills Bodybalanc..	09:00 - 10:00 Pilates		
10:05 - 11:05 LesMills Bodybalanc..	18:15 - 19:15 BBP + Rücken	18:05 - 19:05 Spin-Bike	19:05 - 20:05 Spin-Bike	17:30 - 18:30 Hot Iron		
18:00 - 19:00 Spin-Bike	19:20 - 20:20 LesMills Bodycombat.	19:15 - 20:30 Hatha-Yoga		18:35 - 19:35 Faszientraining		
19:05 - 20:00 Hot Iron						
20:05 - 21:05 Bokwa						

■ Ausdauer
 ■ Dance & Fun
 ■ Gesundheit und F...
 ■ Kraft
■ LesMills Kurse

Stand: 18.01.2018