KURSPLAN ab März 2025 - **GESUNDHEITSTRAINING**

MONTAG

Raum 1	Raum 2
	Pilates 10:00 -10:55
	Bauch 17:30 - 18:00
Boxen 18:00 - 19:00	**Bodyshape** 18:00 - 18:55
Cycling 19:00 - 20:00	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2
	Pilates 18:00 - 18:55
Body Workout Mix 19:00 - 19:55	

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2
	Rücken Mobil 09:00 - 09:55
	Bauch 17:30 - 18:00
	Rücken Aktiv 18:00 - 18:55
	Boxen 19:00 - 20:30

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2
	Gymnastik 60+ 10:30 - 11:25
	Circl Mobility & Stretch 17:30 - 18:00
	Zumba 18:00 - 19:00
	Yoga 19:00 - 19:55

FREITAG

Raum 1	Raum 2
	Rücken Aktiv 09:00 - 09:55
	Teen Fit 16:00 - 16:55

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2

SONNTAG

Raum 1	Raum 2

Der ist temporär und Änderungen sind vorbehalten.Sowohl für den Raum, als auch für die Zeit.

VITAGESUNDHEIT in Hamm

Folgt uns auf: