Körpermitte Potsdam

Kursplan

Startzeit: 9:00 Zeitraum: 15 (In Minuten)

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
8:00		Frauenfitness bei Sandra 8:00 - 9:00 Uhr			Frauenfitness bei Sandra 8:00 - 9:00 Uhr
8:15					
8:30					
8:45					
9:00	Rückbildung bei Sandra 09:00 - 10:00 Uhr				
9:15					
9:30		Ganzkörper-kräftigung Level 1 bei Sophie 9:30 - 10:30 Uhr	Menopause bei Sophie 9:30 - 10:30 Uhr	Ganzkörper-kräftigung Level 2 bei Sophie 9:30 - 10:30 Uhr	Rückbildung bei Sophie 09:30 - 10:30 Uhr
9:45					
10:00					
10:15	Rückbildung bei Sandra 10:15 - 11:15 Uhr				
10:30					
10:45		Rückbildung bei Sophie 10:45 - 11:45 Uhr			Ganzkörper-kräftigung Level 1 bei Sophie 10:45 - 11:45 Uhr
11:00			Yoga für Schwangere bei Sophie 11:00-12:15 Uhr	Ganzkörper-kräftigung Level 1 bei Sophie 11:00 - 12:00 Uhr	
11:15					
11:30	Ganzkörper-kräftigung Level 2 bei Sandra 11:30 - 12:30 Uhr				
11:45					
12:00					
12:15		Schwangerschafts-fitness bei Sophie 12:15 - 13:15 Uhr			Menopause bei Sophie 12:15 - 13:15 Uhr
12:30				Menopause bei Sophie 12:30 - 13:30 Uhr	
12:45					
13:00					
13:15					
17:00	Menopause bei Sophie 17:00 - 18:00 Uhr			Schwangerschafts-fitness bei Sandra 17:00 - 18:00 Uhr	
17:15					
17:30			Rückbildung bei Sandra 17:30 - 18:30 Uhr		
17:45					
18:00		Basic Yoga bei Marie 18:00 - 19:15 Uhr			
18:15	Frauenfitness bei Sophie 18:15 - 19:15 Uhr			Frauenfitness bei Sandra 18:15 - 19:15 Uhr	
18:30					
18:45			Frauenfitness bei Sandra 18:45 - 19:45 Uhr		
19:00					
19:15					
19:30				Menopause bei Sandra 19:30 - 20:30 Uhr	
19:45					
20:00			Frauenfitness bei Sandra 20:00 - 21:00 Uhr		
20:15					
20:30					
20:45					

Alle weiteren Informationen unter www.koerpermitte-potsdam.de