

Kursplan

19.11.2018 - 25.11.2018

Wellplus
 Stadtanfert 5
 33106 Paderborn
 05251 71262
 info@wellplus-paderborn.de



Montag 19.11.2018	Dienstag 20.11.2018	Mittwoch 21.11.2018	Donnerstag 22.11.2018	Freitag 23.11.2018	Samstag 24.11.2018	Sonntag 25.11.2018
09:00 - 09:45 Pilates	09:00 - 09:54 LES Mills Bodypump	09:00 - 10:00 Spinning	09:30 - 10:30 Yoga	09:00 - 10:00 Spinning	15:00 - 15:55 LES Mills Bodypump	10:15 - 11:15 Spinning
09:00 - 10:00 Spinning	10:00 - 11:00 Pilates	09:00 - 09:45 Functionaltraining ...	18:30 - 19:25 Rücken & BBP	10:15 - 11:00 Rücken & BBP	16:15 - 17:15 Spinning	11:30 - 12:25 LES Mills Bodypump
09:45 - 10:30 Rücken Funktion-GYM...	11:00 - 11:45 Rücken Funktion-GYM...	10:15 - 10:55 Rücken & BBP	18:30 - 19:30 Spinning	11:00 - 11:45 Rücken Funktion-GYM...		
17:30 - 18:25 LES Mills Bodypump	17:30 - 18:00 LES Mills Grit Serie...	16:30 - 17:25 Rückenfitness	19:30 - 20:25 LES Mills Bodypump	17:00 - 17:30 LES MILLES CXWORX		
18:00 - 18:55 TRX	18:00 - 18:55 TRX	17:25 - 17:55 LES Mills Grit Serie...		17:30 - 18:30 LES Mills Bodypump		
19:10 - 19:30 Rücken-Fit	18:15 - 19:10 LES Mills Bodypump	18:00 - 18:55 Rückenfitness (Reha...				
19:15 - 20:10 Pilates	19:15 - 20:15 Spinning	18:15 - 19:15 Functionaltraining ...				
19:30 - 19:45 Power Bauch		19:00 - 20:00 Yoga				
20:00 - 21:00 Spinning		20:00 - 21:00 Spinning				

■ Ausdauer
 ■ Figur
 ■ Gesundheit
 ■ Kraft

Stand: 20.11.2018