

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		09.30-10.30 Uhr Spinning ❤️				10.00-11.00 Uhr Zumba ❤️	
	10.00-11.00 Uhr Rücken & Figur 🧠	10.30-11.30 Uhr WSG 🧠		10.00-11.00 Uhr Pilates ☯️	11.30-12.30 Uhr FitBo/Piloxing ❤️	11.15-12.15 Uhr Spinning ❤️	
					12.30-13.30 Uhr Bodystyling 🧠	12.30-13.30 Uhr WSG 🧠	
17.00-18.00 Uhr WSG 🧠			17.00-18.00 Uhr Faszien & Stretch ☯️	16.15-17.15 Uhr Spinning ❤️		13.30-14.30 Uhr Spinning ❤️	
18.00-19.00 Uhr Bodystyling 🧠		17.40-18.30 Uhr TABATA ❤️	18.00-19.00 Uhr Power Workout 🧠	17.30-18.30 Uhr Hot Iron 🧠	<p>Öffnungszeiten Mo., Mi. + Fr.: 08.00-22.00 Uhr Di. + Do. : 09.00-22.00 Uhr Sa.: 10.00-18.00 Uhr So.: 09.30-18.00 Uhr</p>  <p>Leibnizstr. 52, 30853 Langenhagen</p> <p>Tel.: 0511 7633232</p>		
18.00-19.00 Uhr Pilates ☯️	18.00-19.00 Uhr Hatha Yoga ☯️	18.00-19.00 Uhr Spinning ❤️	19.00-20.00 Uhr Step 1-2 ❤️	18.30-19.30 Uhr Power Yoga ☯️			
19.00-19.30 Uhr Bauch 🧠	18.30-19.45 Uhr Functional Training Outdoor	18.30-19.45 Uhr Functional Training Outdoor		19.30-20.30 Uhr Zumba ❤️			
19.00-20.00 Uhr Spinning ❤️	19.00-20.00 Uhr Zumba ❤️	19.00-20.00 Uhr Full Body Workout 🧠					
20.00-21.00 Uhr Spinning ❤️	20.00-21.00 Uhr Hot Iron 🧠	20.00-21.00 Uhr Pilates ☯️	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div> Kursraum</div> <div> Sporthalle</div> <div> Outdoor</div> </div>				
Die Anmeldung ist lediglich für Spinning-Kurse erforderlich und erfolgt über die MySports-App oder telefonisch!							
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 🧠 = Kraft ❤️ = Cardio ☯️ = Body & Mind </div>							