

KURSPLAN

Ab Januar 2022

SEASIDE SPORTS KIEL



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30-10.30 Rückenfitness Meike Raum 1			09.00-09.55 Core und Stretch Laura Raum 1		10.00-11.00 Cycling Anika/Heiko Raum 2
		11.30-12.30 Easy Aerobic Laura Raum 1	10.00-10.45 Gymnastik Laura Raum 1		11.00-12.00 Zumba Katja Raum 1
16.40-17.35 Core und Faszien Tanja Raum 1				15.30-16.30 Pilates Laura Raum 3	
16.45-17.45 Cycling Anika Raum 2		18.00-19.00 Cycling Heiko Raum 2	17.30-18.00 Bauch Intensiv Sina Raum 1	16.00-17.00 Zumba Katja Raum 1	10.30-11.30 Zumba Katja Raum 1
17.40-18.40 Tabata Tanja Raum 1	17.00-18.00 Full Body Workout Laura Raum 1	18.15-19.15 Rückenfitness Meike Raum 1	18.15-19.30 Ashtanga Yoga Jasmin Raum 3	17.05-18.05 Functional Training Ann-Christin Raum 1	11.35-12.35 H.I.I.T Strong Nation Ann-Christin Raum 1
18.30-19.30 Gentle Yoga Jasmin Raum 3	18.05-19.00 BBP Step Laura Raum 1	19.15-20.30 Fitness Yoga Lydia Raum 1	18.10-19.10 Jumping Sina Raum 1	17.00-18.00 Cycling Heiko Raum 2	12.40-13.10 Stretching Ann-Christin Raum 1

Alle Kurse mit Anmeldung. ● Ab dem 12. & 13.01.2022 ● Ab dem 23.01.2022