

KURSPLAN

Ab November 2021

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					
16.45-17.45 Cycling Anika Raum 2		18.00-19.00 Cycling Heiko Raum 2	18.00-19.00 Jumping Sina Raum 1	15.30-16.30 Pilates Laura Raum 3	
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	16.00-17.00 Zumba Katja Raum 1	
18.30-19.30 Gentle Yoga Jasmin Raum 3	18.05-19.00 BBP Step Laura Raum 1	19.00-20.15 Fitness Yoga Lydia Raum 3	19.05-20.05 Body-Toning Lea Raum 1	17.00-18.00 Cycling Heiko Raum 2	
					SONNTAG
					10.30-11.30 Zumba Katja Raum 1

Alle Kurse mit Anmeldung.