

Kursplan...

ADAM&EVE Rastatt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	HIIT Mit Alex/ Lucy		BBP Mit Julia		Rücken Intense Mit Alex	
09:30					Full Body Mit Alex	
10:00	Stretch&Relax Mit Alex/ Lucy		Rückenfit Mit Julia			
10:30		ZumbaGold Mit Mariola				
11:00						Pilates Mit Kathy
16:00	Kampfsport extern		Kampfsport extern			
17:00	Kampfsport extern		Kampfsport extern			
18:00	Hot Iron Mit Melanie	FitMix Mit Lucy	Hot Iron Mit Lucy/Saif		Hot Iron Mit Melanie	
						FitMix Mit Alex 18:30-19:30
19:00	Zumba Mit Magda	Zumba Mit Nati	FitBoxing Mit Joshua			
20:00			Kampfsport extern			

Gültig ab 03.04.2024

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

Kursplan...

ADAM&EVE Rastatt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	HIIT Mit Alex/ Lucy		BBP Mit Julia		Rücken Intense Mit Alex	
09:30					Full Body Mit Alex	
10:00	Stretch&Relax Mit Alex/ Lucy	ZumbaGold Mit Mariola	Rückenfit Mit Julia			
10:30						
11:00						Pilates Mit Kathy
16:00	Kampfsport extern		Kampfsport extern			
17:00	Kampfsport extern		Kampfsport extern			
18:00	Hot Iron Mit Melanie	FitMix Mit Lucy	Hot Iron Mit Lucy/Saif		Hot Iron Mit Melanie	
				FitMix Mit Alex 18:30-19:30		
19:00	Zumba Mit Magda	Zumba Mit Nati	FitBoxing Mit Joshua			
20:00			Kampfsport extern			

Gültig ab 03.04.2024

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.