

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.