

Bewegungsmelder Mommenheim 2022

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
		Fit im Zentrum 8:30 – 9:30				
Rückengymn. 9:00 – 10:00	Yoga 9:00 - 10:00	Fit im Zentrum 9:30 – 10:30	Stretch und Relax 9:00 - 10:00	BBP 9:15 – 10:15	Jumping 9:15 – 10:15	BBP 9:30 - 10:30
Step Aerobic 17:00 – 18:00				HIIT Zirkeltraining 16:00-16:45 (alle zwei Wochen ab dem 14.01)	Zumba 10:30 - 11:30	ICG 10:15 – 11:15
Jumping 18:15 – 19:15		Yoga 18:00 - 19:00	ICG 18:00 – 19:00	Yoga 17:30 – 18:30		
	Rücken/Bauch 18:30-19:30					
Body Workout 19:15 - 20:15	Jumping 19:50 – 20:50	BBP 19:00 - 20:00	Jumping 19:15 – 20:15			

Begrenzt auf 10 Teilnehmer
Teilnahme an den Kursen nur mit Voranmeldung möglich.