

# Kursprogramm

## Montag

**Basic`X**  
09.45 - 10.30

**PACE**  
Gerätezirkel  
17.45 - 18.15

**Cardio Spin**  
"Sensitive"  
18.15 - 19.00

**PUMP  
your  
Body**  
19.00 - 19.45

## Dienstag

**PACE**  
Gerätezirkel  
09.45 - 10.15

**Tae  
Box**  
10.15 - 11.00

**WS  
Gymnastik**  
17.45 - 18.30

**PACE**  
Gerätezirkel  
18.30 - 19.00

**BMW**  
*Bauch muss weg*  
19.00 - 19.30

## Mittwoch

**BOP**  
*Bauch - Oberschenkel - Po*  
09.45 - 10.30

**BOP**  
*Bauch - Oberschenkel - Po*  
17.45 - 18.15

**PACE**  
Gerätezirkel  
18.15 - 18.45

**Tae  
Box**  
18.45 - 19.30

## Donnerstag

**PACE**  
Gerätezirkel  
09.45 - 10.15

**VIBRA - Flexj**  
17.45 - 18.15

**PACE**  
Gerätezirkel  
18.15 - 18.45

**YOGA**  
18.45 - 19.30

## Freitag

**WS  
Gymnastik**  
09.30 - 10.00

**PACE**  
Gerätezirkel  
10.00 - 10.30

**PACE**  
Gerätezirkel  
17.15 - 17.45

**Pilates**  
17.45 - 18.30

[www.lady-fitness.de](http://www.lady-fitness.de)

**HF 75 777**