

# Kurse

## DEINE MONTHLY DATES - CLUB BLANKENLOCH -

### **KARFREITAG 03.04.** mit SIMONE

Tabata Sepcial	10:00 - 11:00
RückenFit & Relax	11:00 - 12:00
OutdoorWorkout & Eisbaden	12:00 - 13:00

### **OSTERSONNTAG 05.04.** mit SIMONE

Tabata	10:00 - 11:00
RückenFit	11:00 - 11:30
Stretch & Relax	11:30 - 12:00

### **OSTERMONTAG 06.04.** mit SIMONE

Bauch Beine Po	10:00 - 11:00
Bauch & Faszio	11:00 - 12:00

### **DIENSTAG 07.04.** mit PHILIP

AMRAP	18:00 - 18:45
-------	---------------

### **FREITAG 10.04.** mit MEO

Cardio Chaos	17:30 - 18:15
--------------	---------------

### **SAMSTAG 11.04.**

LanghantelWorkout mit STEFAN	09:00 - 10:00
DeepWork mit STEFAN	10:00 - 11:00
Fatburner	12:00 - 12:45

### **MONTAG 13.04.** mit TONI

OutdoorWorkout	18:30 - 19:15
----------------	---------------

### **FREITAG 17.04.** mit MEO

Leg Killer	17:30 - 18:15
------------	---------------

### **SAMSTAG 18.04.** mit ANDREA

Pilates Special	11:00 - 12:30
-----------------	---------------

### **MITTWOCH 22.04.**

Military Workout	18:30 - 19:15
------------------	---------------

### **FREITAG 24.04.** mit MEO

You Go I Go	17:30 - 18:15
-------------	---------------

### **MONTAG 27.04.** mit TONI

Kettlebell Power	18:30 - 19:15
------------------	---------------

### **DIENSTAG 28.04.** mit LINDA & CLAUDIA

Mantra Yoga	18:00 - 20:00
-------------	---------------