






















Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------



 9.00 - 10.00 Dance Aerobic	 8.30 - 9.30 Wirbelsäule & Faszientraining	 9.00 - 10.00 Fatkiller Step Aerobic	 8.30 - 9.30 Pilates	 8.30 - 9.30 Bauch-Beine-Po (auch mit Babys)	 9.00 - 10.30 Step 4 All 90 Minuten!	 9.30 - 10.30 Indoor Cycling
--	--	--	--	--	--	--

 10.10 - 11.10 Baby-Mama	 9.40 - 10.40 Step Aerobic	 10.10 - 11.10 Bodystyling	 9.40 - 10.40 Indoor-Cycling	 9.40 - 10.40 Step Aerobic	 10.40 - 11.40 Rücken & Bauch	
---	--	--	--	--	---	--

 17.30 - 18.15 JUMPING Fitness	 16.45 - 17.45 BodyWorkout					
---	--	--	--	--	--	--

 18.30 - 19.30 XCO Training	 18.00 - 19.00 Langhantel-Training	 17.00 - 18.00 Fun Step	 16.45 - 17.30 Purzelbaum-Stunde für Kinder 2 bis 3 J.			
--	--	---	--	--	--	--

 19.40 - 20.40 Functional Flow	 19.10 - 20.10 Indoor-Cycling	 18.00 - 20.00 Zumba	 19.00 - 20.00 Bodystyling mit Caro Direkte Buchung bei Caro			
---	---	--	---	--	--	--

	 20.20 - 21.00 Fatkiller	 19.10 - 20.10 Zumba				
--	---	---	--	--	--	--


		 20.20 - 21.20 Pilates meets Stretch				
--	--	--	--	--	--	--



11.00 - 12.00  
Yoga-Move mit Kathrin  
Direkte Buchung bei Kathrin

16.00 - 17.00  
Yoga-Elements mit Kathrin  
Direkte Buchung bei Kathrin

# Kursplan im A4PlusKursstudio

 [www.kursstudio.de](http://www.kursstudio.de)  
 [a4pluskursstudio@online.de](mailto:a4pluskursstudio@online.de)

 Kieferndorferweg 80  
91315 Höchstadt  
(unterhalb des Freibadparkplatzes)

 [a4pluskursstudio](https://www.instagram.com/a4pluskursstudio)  
 [A4PlusKursStudio](https://www.facebook.com/A4PlusKursStudio)

 0172 89 59 773  
 0172 89 59 773