

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 8.30 - 09.30 Dance Aerobic	 8.30 - 9.30 Wirbelsäule & Faszientraining	 8.30 - 09.30 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
 09.40 - 10.40 Baby-Mama	 9.40 - 10.40 Step Aerobic	 9.30 - 10.00 Bauch pur	 9.40 - 10.40 Indoor-Cycling	 9.40 - 10.40 Step Aerobic	 10.40 - 11.40 Rücken & Bauch	
 17.30 - 18.15 JUMPING Fitness	 18.00 - 19.00 Pilates meets Stretch	 18.00 - 20.00 Fun Step		 11.00 - 12.00 Yoga-Move mit Kathrin Direkte Buchung bei Kathrin		
 18.30 - 19.30 XCO Training	 19.10 - 20.10 Indoor Cycling	 19.10 - 20.10 Zumba Fitness		 16.00 - 17.00 Yoga-Elements mit Kathrin Direkte Buchung bei Kathrin		
 19.40 - 20.40 Functional Flow	 20.20 - 21.00 Fatkiller	 20.20 - 21.20 Langhantel-Training	 19.00 - 20.00 Bodystyling mit Caro Direkte Buchung bei Caro			

Kursplan im A4PlusKursstudio

 www.kursstudio.de
 a4pluskursstudio@online.de

 Kieferndorferweg 80
91315 Höchstadt
(unterhalb des Freibadparkplatzes)

 a4pluskursstudio

 A4PlusKursStudi

 0172 89 59 773

 0172 89 59 773

Die (gelb markierten) Kurse finden bei schönem Wetter auf unseren Außenbühnen und bei schlechtem Wetter in unserem Kursraum statt. Bitte denkt an entsprechende Kleidung für In- und Outdoor (bitte andere externe Kurse beim jeweiligen Trainer erfragen).

Die Kurse sind online unter www.kursstudio.de oder über die Eversports-App buchbar. Änderungen vorbehalten.