

Kursprogramm

Montag

PACE

Gerätezirkel

09.45 - 10.15

Bmw

Bauch muss weg

10.20 - 10.50



Bmw

Bauch muss weg

18.00 - 18.30

VIBRA

PLATE

18.35 - 19.05

Aqua
Fitness-Mix

19.15 - 20.00

Dienstag



*Detmolds
Damen-Sportstudio*

WS
Gymnastik

17.45 - 18.15

Lady-STEP

18.20 - 19.05

Aqua
Circle

19.20 - 20.00

NEU

Mittwoch

PACE

Gerätezirkel

09.45 - 10.15

Bop

Bauch - Oberschenkel - Po

10.20 - 11.00

www.pauline-lady-fitness.de

Faszien

Workout

17.45 - 18.15

Tabata

18.20 - 18.40

Bop

Bauch - Oberschenkel - Po

18.45 - 19.30

NEU

NEU

Donnerstag



*Sportstudio für
Fitness & Wellness*

Pilates

17.45 - 18.30

VIBRA

PLATE

18.35 - 19.05

Aqua
Rücken Fit

19.15 - 19.45

Freitag

WS
Gymnastik

09.30 - 10.00

PACE

Gerätezirkel

10.05 - 10.35



WS
Gymnastik

18.00 - 18.30

PACE

Gerätezirkel

18.35 - 19.05

