

## Kursprogramm purfitness Lauterach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Cardio-Dance* 9:00   60min. Sibylle	Fit Mom's 9:30   60min. Maria	BBP 9:00   60min. Julia	Cardio-Dance* 9:00   60min. Sibylle	Body Power 9:00   60min. Julia
Power Pump 18:00   60min. Thomas	Fat Burning Cardio 18:00   60min. Julia	Intervall 18:00   60min. Thomas	Step 18:00   60min. Nicole	
Yoga 19:00   60min. Nicole	Zirkel-Training 19:00   60min. Julia	BBP 19:00   60min. Julia	Body Workout 19:00   60min. Nicole	

\* Cardio-Dance startet am Montag, den 14. September 2020

Das Programm "Fit Mom's" ist ein speziell entwickeltes Krafttraining für werdende Mami's und Mami's mit Kleinkindern. Die Kiddies sind beim Training mit dabei.

Programm gültig ab Montag, den 10. August (Änderungen vorbehalten)

An Feiertagen keine Kurse

Stand 6. August 2020