

Dynamischer Kursplan für den Zeitraum 04.10.2021 bis 31.10.2021

01.10.2021

02.10.2021

03.10.2021

FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00	MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 6.30 - 22.00	MITTWOCH 6.30 - 22.00	DONNERSTAG 6.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00
						7.30 - 8.15 WAKE-UP YOGA			
9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 10.00 PILATES	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS
9.30 - 10.15 SPECIAL D. MONATS BOX WORKOUT	9.30 - 10.30 YOGAFIT	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING	10.00 - 11.00 PILATES	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	9.15 - 10.15 BOX WORKOUT	9.30 - 10.30 YOGAFIT	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
10.30 - 11.15 GANZKÖRPERTRAINING	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.00 GANZKÖRPERTRAINING	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 SH'BAM	10.00 - 11.00 YOGAFIT	11.30 - 12.30 FASZIENTRAINING	10.30 - 11.15 GANZKÖRPERTRAINING	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.00 GANZKÖRPERTRAINING
11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 GANZKÖRPERTRAINING	11.15 - 12.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH			11.15 - 12.30 AYURVEDA RÜCKENYOGA		11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 GANZKÖRPERTRAINING	11.15 - 12.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
	12.45 - 13.45 BOP WORKOUT MIT STEP	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH						12.45 - 13.45 BOP WORKOUT MIT STEP	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
		12.45 - 13.45 SPECIAL D. MONATS ZUMBA							12.45 - 13.45 SPECIAL D. MONATS STEP
		12.45 - 13.45 YOGAFIT	16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS						12.45 - 13.45 YOGAFIT
16.45 - 17.45 BOP WORKOUT MIT STEP		14.00 - 15.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.45 - 18.45 BOX WORKOUT	16.45 - 17.45 YOGAFIT	17.00 - 18.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.00 - 18.00 PILATES	16.45 - 17.45 BOP WORKOUT MIT STEP		14.00 - 15.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH
18.15 - 19.15 PUMP TRAINING			18.00 - 19.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	18.30 - 19.15 GANZKÖRPERTRAINING	18.15 - 19.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING		
18.15 - 19.15 ZUMBA			19.00 - 19.45 GANZKÖRPERTRAINING	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING	18.30 - 19.15 SH'BAM	19.30 - 20.30 RÜCKEN FITNESS	18.15 - 19.15 ZUMBA		
18.15 - 19.15 YOGAFIT			19.15 - 20.15 FASZIENTRAINING	19.15 - 20.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	19.30 - 20.30 YOGAFIT		18.15 - 19.15 YOGAFIT		
19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA							19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA		

- STUDIO 3
- GYMNASTIK-STUDIO
- DANCE-STUDIO

Zeit für mich.

Informationsservice
0234 - 588 570



www.oase-bochum.de