

Kursplan

23.04.2018 - 29.04.2018

FORUM
 Kölner Straße 88
 41812 Erkelenz
 02431 981498
 forum-post@web.de



Montag 23.04.2018	Dienstag 24.04.2018	Mittwoch 25.04.2018	Donnerstag 26.04.2018	Freitag 27.04.2018	Samstag 28.04.2018	Sonntag 29.04.2018
08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Hanteltraining	10:00 - 10:45 HKL
09:00 - 09:45 Wirbelsäulengymnast...	08:30 - 09:00 Venengymnastik	09:00 - 09:45 Wassergymnastik	09:00 - 09:45 Aqua Bike	09:00 - 09:30 Venengymnastik		
09:00 - 09:45 Wassergymnastik	09:00 - 09:45 Wirbelsäulengymnast...	09:15 - 10:00 Beckenbodengymnasti...	09:15 - 10:00 Pilates	09:30 - 10:15 Entspannung		
10:15 - 11:00 Wassergymnastik	09:15 - 10:00 Wassergymnastik	10:15 - 11:00 Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Faszientraining	09:30 - 10:15 Aqua Bike		
11:00 - 11:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	11:15 - 12:00 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	10:15 - 11:00 Wassergymnastik		
16:00 - 16:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Osteoporosegymnasti...	12:15 - 13:00 Wassergymnastik	11:15 - 12:00 Wassergymnastik	11:00 - 11:45 Wassergymnastik		
16:45 - 17:30 Koordination & Gle...	17:30 - 18:15 HKL	13:00 - 13:45 Wassergymnastik	19:00 - 19:45 Aqua Fit	11:00 - 12:00 Yoga		
17:45 - 18:15 Spinning	18:00 - 18:45 Pilates FG	15:00 - 15:45 Wassergymnastik	19:45 - 20:30 Wassergymnastik	18:15 - 19:15 Yoga		
18:00 - 18:45 Wassergymnastik	18:30 - 19:15 Faszientraining	16:30 - 17:15 Wassergymnastik		18:30 - 19:15 Aqua Bike		
18:15 - 18:45 Funktional Training...	18:30 - 19:15 Aqua Fit	18:00 - 18:45 Fit&Funky		19:15 - 20:00 Wassergymnastik		
19:15 - 20:00 Aqua Bike	19:00 - 19:45 Pilates MS	18:00 - 18:45 Frauen-Wassergymnas...				

- Aqua Kurse
- Gymnastik
- Kraft & Ausdauer...
- Körper & Geist
- Rücken & Gelenke...

Stand: 26.04.2018

Montag 23.04.2018	Dienstag 24.04.2018	Mittwoch 25.04.2018	Donnerstag 26.04.2018	Freitag 27.04.2018	Samstag 28.04.2018	Sonntag 29.04.2018
	<div data-bbox="398 373 660 451"> 19:15 - 20:00 Aqua Fit </div> <div data-bbox="398 461 660 539"> 20:00 - 20:45 Pilates ES </div>	<div data-bbox="689 373 952 451"> 19:00 - 19:45 Aqua Bike </div> <div data-bbox="689 461 952 539"> 20:00 - 20:45 Wassergymnastik </div>				

- Aqua Kurse
- Gymnastik
- Kraft & Ausdauer...
- Körper & Geist
- Rücken & Gelenke...

Stand: 26.04.2018