

KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				10.00 - 10.45 Fit im Alter Tower / Zirkel Ida		JEDEN 2. SAMSTAG IM MONAT KURS- SPECIALS ZUMBA SALSA WOMAN SELF DEFENSE	10.00 - 11.00 Fitnessboxen / Selbstvertei- digung für Menschen mit Beeinträchti- gung Jermaine / Peter
		15.00 - 16.00 Combat Kids 3 - 6 Jahre Jermaine	15.00 - 15.45 Zumba Kids Junior 3 - 6 Jahre	15.00 - 16.00 Combat Kids 3 - 6 Jahre Jermaine			11.00 - 12.00 Kurspecials Susanne
16.00 - 17.00 Zumba Kids Junior 3 - 6 Jahre		16.00 - 17.00 Combat Kids Anfänger 7 - 10 Jahre Jermaine	15.45 - 16.30 Zumba Kids 7 - 11 Jahre	16.00 - 17.00 Combat Kids Anfänger 7 - 10 Jahre Jermaine	16.00 - 16.45 Eltern / Kind Combat ab 2 Jahre Jermaine		
17.00 - 18.00 Zumba Kids 7 - 11 Jahre		17.00 - 18.00 Combat Kids Fortgeschrittene 7 - 10 Jahre Jermaine	17.00 - 17.50 Rücken & Bauch Susanne	17.00 - 18.00 Combat Kids Fortgeschrittene 7 - 10 Jahre Jermaine	Coming soon* 16.45 - 17.30 Eltern / Kind Zumba ab 2 Jahre		
18.00 - 18.50 Bodystyling Susanne	18.00 - 19.00 Eltern / Kind Bootcamp Jonny	18.00 - 19.00 Combat Teens 11 - 14 Jahre Jermaine	18.00 - 18.50 Bodystyling Susanne	18.00 - 19.00 Combat Teens 11 - 14 Jahre Jermaine			
19.00 - 20.30 Yoga Sarah	19.00 - 20.00 Bootcamp am Tower Jonny		19.00 - 20.00 Zumba® Sarah	19.45 - 20.45 Fitnessboxen Jermaine			
	19.00 - 20.00 Zumba® Fitness Stefan Moritz	20.00 - 21.00 Fitnessboxen Jermaine					



MO - FR 07.00 UHR BIS 22.00 UHR
SA & SO 08.30 UHR BIS 21.00 UHR

Gültig ab 23.10.2023
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de
0209/81822722

*Update folgt

*Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko, Verletzungsgefahr. Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 3