



# Fit & Fun Hallenplan

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00						
09:00		09:30: Rückenfit mit Taissa		09:00: Fit ab 50 mit Sabine		09:30: Bootcamp mit Silke
10:00						10:35: Drums Alive mit Silke
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00				15:00: Eltern-Kindturnen mit Silke		
16:00			16:00: Eltern-Kindturnen mit Silke	16:00: Eltern-Kindturnen mit Silke		
17:00		17:00: Fit op de Deel mit Silke	17:00: Fitness für Kids mit Silke	17:00: BallePop mit Silke	17.30: BodyX Crossfit mit Silke	
18:00	18:00: Fit ab 50 mit Manuela	18:00: Rückenfit mit Silke	18:00: Let's Jump mit Silke			
19:00	19:00: Fitness & Relax mit Sabine	19:00: Hula Fit mit Silke	19:00: Hatha Yoga mit Taissa			
20:00						

high intensity middle balance best agers kids