

# KURS SPECIALS NOVEMBER

Mi 01.11.	RÜCKENFIT	18:00-18:30
Fr 03.11.	CARDIO CIRCLE	18:00-18:30
Sa 04.11.	REHAB ISG	16:30-17:00
So 05.11.	MAXIMAL MOBIL	09:30-10:00
So 05.11.	POWER ARMS	16:30-17:00
Mi 08.11.	KOPF & HANDSTAND	18:00-18:30
Fr 10.11.	MINIBAND WORKOUT	18:00-18:30
Sa 11.11.	HIIT	16:30-17:00
So 12.11.	CLASSICAL PILATES	10:00-10:30
So 12.11.	CORE POWER	16:30-17:00
Mi 15.11..	REHAB SCHULTER	18:00-18:30
Fr 17.11.	STRETCH AND RELAX	18:00-18:30
Sa 18.11.	PEZIBALL WORKOUT	16:30-17:00
So 19.11.	MEDITATION	09:00-09:30
So 19.11.	BALANCE TRAINING	16:30-17:00
Mi 22.11.	CARDIO CIRCLE	18:00-18:30
Fr 24.11.	BLACKROLL & STRETCH	18:00-18:30
Sa 25.11.	BREATHWORK	16:30-17:00
So 26.11.	MEDITATION	09:00-09:30
So 26.11.	PUSH & PULL SUPERSET	16:30-17:00
Mi 29.11.	LEG BURNER	18:00-18:30

JETZT ANMELDEN



rothof.de