

KURS SPECIALS November

Fr 01.11.	REHAB	18:00-18:30
Sa 02.11.	KOPF & HANDSTAND	16:30-17:00
So 03.11.	MEDITATION	09:00-09:30
So 03.11.	BJJ SCHNUPPERSTUNDE	16:30-17:00
Mi 06.11.	HIIT	18:00-18:30
Fr 08.11.	CARDIO CIRCLE	18:00-18:30
Sa 09.11.	KICKS	16:30-17:00
So 10.11.	MEDITATION	09:00-09:30
So 10.11.	SELBSTVERTEIDIGUNG	16:30-17:00
Mi 13.11.	BALANCE	18:00-18:30
Fr 15.11.	PEZIBALL WORKOUT	18:00-18:30
Sa 16.11.	BLACKROLL & STRETCH	16:30-17:00
So 17.11.	MORNING MOBILITY	09:30-10:00
So 17.11.	Bilal	16:30-17:00
Mi 20.11.	CORE	18:00-18:30
Fr 22.11.	REHAB	18:00-18:30
Sa 23.11.	COMPRESSION WORK	16:30-17:00
So 24.11.	MEDITATION	09:00-09:30
So 24.11.	CIRCLE TRAINING	16:30-17:00
Mi 27.11.	LEG DAY!	18:00-18:30
Fr 29.11.	STRETCHING	18:00-18:30
Sa 30.11.	MOBILITY	16:30-17:00

JETZT ANMELDEN



rothof.de