



KURSPLAN LAHR

WINTER 2018/19
gültig ab 15. Oktober

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr 1 Sarina 0:55	09:30 Uhr 1 Body Shape Julia 0:55	09:30 Uhr 1 Workout Steffi 0:55	09:00 Uhr 2 BODY CROSS Nadja 0:55	09:30 Uhr 1 Body Shape Jule 0:55	10:00 Uhr 1 Body Shape Tanja 0:55	09:30 Uhr 2 Hatha Yoga Santosh 1:25
10:30 Uhr 1 Body Shape Sarina 0:55	09:30 Uhr LadyFit Zirkel 50+ Patrick 0:55	10:30 Uhr 1 Pilates & Relax Steffi 0:55	09:30 Uhr 1 Pilates Lina 0:50	10:30 Uhr 1 Wirbelsäulen Gymnastik Jule 0:55	11:00 Uhr 1 ZUMBA Tanja 0:55	10:00 Uhr 1 Joker Team 0:55
	10:00 Uhr 2 BODY CROSS Nadja 0:55		09:30 Uhr LadyFit Zirkel 50+ Patrick 0:55			11:00 Uhr 1 Body Shape Team 0:55
	10:30 Uhr 1 Wirbelsäulen Gymnastik Julia 0:55		10:30 Uhr 1 Body Shape 60+ Patrick 0:55		15:00 Uhr bis 8.12.18 1 Basic Step Doris 0:55	
17:00 Uhr 1 Wirbelsäulen Gymnastik Manuela 0:55					16:00 Uhr bis 8.12.18 1 Body Shape Doris 0:55	
18:00 Uhr 1 Body Shape Manuela 0:55	17:00 Uhr 1 Wirbelsäulen Gymnastik Manu 0:55	18:00 Uhr 1 Body Shape Doris 0:55	18:00 Uhr 1 Step Sarina 0:55	17:00 Uhr 1 Body Shape Irina 0:55		
18:30 Uhr 2 Crunch Valentina 0:25	18:00 Uhr 2 Pilates Steffi 0:55	18:30 Uhr 2 TRX Lukas 0:25	18:30 Uhr 2 Crunch Team 0:25	17:00 Uhr 2 TRX & Blackroll® Lukas 0:55		
19:00 Uhr 2 Lisa 0:55	18:00 Uhr 1 Aerobic & Step Basic Manu 0:55	19:00 Uhr 1 Dance Step Doris 0:55	19:00 Uhr 1 Body Shape Sarina 0:55	18:00 Uhr 1 Dance Aerobic Lea 0:55	KINDERBETREUUNG SPORTPARK LAHR Montag, Mittwoch, Freitag: 09:30-12:00 Uhr Montag, Dienstag, Donnerstag: 17:00-19:30 Uhr Keine Kinderbetreuung an Feiertagen	
19:00 Uhr 1 Pilates Valentina 0:55	19:00 Uhr 1 WORLD Steffi 0:55	19:00 Uhr 2 Vinyasa Power Yoga Ela 1:10	19:00 Uhr 2 ZUMBA Jessica 0:55	18:00 Uhr 2 Athletik Zirkel Andy 0:55		
20:00 Uhr 1 Viktoria 0:55	19:45 Uhr 2 Cycling Joe 1:25	20:15 Uhr 2 Cycling Andy 1:25	20:00 Uhr 1 Thai Bo Manu 0:55			

Aktueller Vertretungsplan unter
www.sportpark-fitness.de