

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|---|---|---|---------------------|
| Bodystyling 9:00 Uhr <u>K1</u> | Vinyasa Yoga 9:00 Uhr <u>K1</u> | | Total Body Workout 9:00 Uhr <u>K1</u> | RückenFit 9:00 Uhr <u>K1</u> | | |
| ZumbaKids (6-9J.) 15:30 Uhr <u>K1</u> | | | | | | |
| ZumbaKids (10-13J.) 16:30 Uhr <u>K1</u> | Total Body Workout 17:30 Uhr <u>K1</u> | | | | | |
| Zumba 17:30 Uhr <u>K1</u> | RückenFit 18:30 Uhr <u>K2</u> | Yoga 18:00 Uhr <u>K2</u> | Bodystyling 17:30 Uhr <u>K1</u> | LES MILLS BODYPUMP 18:00 Uhr <u>K1</u> | | |
| LES MILLS BODYPUMP 18:30 Uhr <u>K1</u> | CrossWorx 18:30 Uhr <u>E</u> | Zumba 19:00 Uhr <u>K1</u> | LES MILLS BODYPUMP 18:30 Uhr <u>K1</u> | | | |
| LES MILLS BODYBALANCE 19:30 Uhr <u>K1</u> | | SeniorFit 20:00 Uhr <u>K2</u> | LES MILLS BODYBALANCE 19:30 Uhr <u>K1</u> | | | |
| Rückentraining Body&Mind | Kraft-, Muskeltraining | Herz-Kreislauftraining | Gültig ab 01.05.2024 | K1=Kursraum1 K2=Kursraum2 F=Trainingsfläche | Tel.: 0 98 61 / 9 29 99 Mail: info@ctk-sportpark.de Web: www.ctk-sportpark.de | ctksportpark |

