




## „Kursplan Sportstudio Workoutwest Schongau“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 – 10:30 Uhr Pilates	9:30 – 10:30 Uhr Jumping Fit- ness	9:30 – 10:30 Uhr Step-Aerobic		9:30 – 10:30 Uhr Bauch, Beine, Po, Rücken
		17:30 – 18:30 Uhr Jumping Fitness		
17:30 – 18:30 Uhr Pilates			18:00-20:00 Uhr Rad-Treff / Out- doorkurs (Mai – Okt.)	
18:30 – 19:30 Uhr Deep Work	18:30 – 19:30 Uhr Yoga Flow	18:30 – 19:30 Uhr HIIT Training	18:30 – 19:30 Uhr Deep Work	18:30 – 19:15 Uhr Bauch, Beine, Po, Rücken
19:30-20:30 Uhr Jumping Fitness	19:30 – 20:30 Uhr Jumping Fit- ness	19:30 – 20:30 Uhr Pilates	19:30 – 20:30 Uhr Body Art	19:15 -20:15 Uhr HIIT Training
20:30-21:30 Uhr Jumping Fitness	20:30 – 21:30 Uhr Spinning (Okt. – April)	20:30 – 21:30 Uhr Jumping Fitness		20:15 – 21:15 Uhr Spinning (Okt. – April)

-Unsere Kurse finden ganzjährig statt, außer an Feiertagen.

-Extra Gekennzeichnete Kurse von Oktober bis April, finden nur in diesem Zeitraum statt.

-Bitte Reservieren Sie für die Kurse Jumping Fitness und Spinning vorab.