



movio kursplan

online & live

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				9.00 - 9.50 Pilates & Rücken		9.30 - 10.15 Sunday Burnout
18.00 - 18.35 Cardio Aerobic	18.00 - 18.35 Rolle & Mobility	18.00 - 18.35 Band Workout	18.00 - 18.35 Abs total		9.30 - 10.15 HIIT & Mobility	
18.40 - 19.10 Kurz & Knackig	18.40 - 19.30 Pilates	18.40 - 19.20 Fatburner Cardio	18.40 - 19.20 Booty & Legs	17.00 - 17.30 Step Aerobic		
18.00 - 19.00 Core Rücken *		19.30 - 20.30 Fitness Ganzkörper *	19.30 - 20.15 Bungee	17.35 - 18.15 Hula Hoop Fun		* Präventionskurse, nur mit Anmeldung