

Kursprogramm blugym

morgens	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
8:30	Yoga Felicitas 8:30	Gesunder Rücken Laura 8:30	Fatburner-Workout Angelika 8:30	BODYATTACK <small>Les Mills</small> Beatrice 8:30	Ganzkörper-Training Tobias 8:30	BODYATTACK <small>Les Mills</small> Beatrice 8:30	
9:00		Starke Bauchmuskeln Laura 9:00		Beweglichkeitstraining Beatrice 9:15		Sixpack Attack Beatrice 9:15	
9:15							
9:30							
9:45						HIIT Beatrice 9:45	
10:15							
abends	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
17:30	Tabata & Stretching Felicitas 17:30	Total Body Angelika 17:45	BODYATTACK <small>Les Mills</small> Beatrice 17:45	Bauch-Beine-Po Angelika 17:45	Pump Tobias 17:30		
17:45	PowerYOGA Felicitas 18:00					Mobility Beatrice 18:30	
18:00	Pump Tobias 18:45					Sixpack Beatrice 19:00	GRIT STRENGTH <small>Les Mills</small> Felicitas 18:45
18:30	GRIT STRENGTH <small>Les Mills</small> Tobias 19:30	Starke Bauchmuskeln Laura 19:15	GRIT CARDIO <small>Les Mills</small> Felicitas 19:15				
18:45	GRIT CARDIO <small>Les Mills</small> Tobias 20:00						
19:00			Sexy Booty Beatrice 19:30				
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:30							



Isch net ganz so streng

Würd scho a biz streng

Könnst ziemlich streng si

Programm gültig ab Montag 2. November bis Mittwoch 23. Dezember (Änderungen vorbehalten) | An Feiertagen finden keine Kurse statt | *Regelungen aufgrund Maßnahmen zur Eindämmung von Covid-19 beachten*

#blugymvlbg
@blugymvlbg

