



**PALESTRA Fitness & Freizeit GmbH**  
www.palestra-fitness.de



# KURSPLAN

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	KURSRAUM	ARENA	KURSRAUM	ARENA	KURSRAUM	ARENA	KURSRAUM	ARENA	KURSRAUM	ARENA
9 <sup>00</sup>	Power Circle		Fit in den Tag			World Jumping®			Fit in den Tag	
10 <sup>00</sup>			Balance & Beweglichkeit			Spinning®				Spinning®
16 <sup>30</sup>	Hatha Yoga		KIDS Athletik (9-12J)							
17 <sup>30</sup>	Bauch spezial	Spinning®	KIDS Spinning®	Zumba® -Step (bis 18 <sup>15</sup> Uhr)	Hatha Yoga	Red Zone	KIDS Jumping®	Zumba®		Strong Nation®
18 <sup>30</sup>		Red Zone	Bodyforming	Zumba® (ab 18 <sup>15</sup> Uhr)		Spinning®	KIDS Athletik (13-15J)	World Jumping®		
19 <sup>30</sup>			Power Yoga			Strong Nation®				

Alle Kurse sind buchbar über unsere Kursplaner-App **MySports**.  
Download über Google PlayStore (Android) und AppStore (Apple).

Kurs mit choreographischen Inhalten

Bringe Körper und Geist in Einklang

für SlimBelly® geeignet