

# Kursplan

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Uhrzeit
08:00			Funktion. Zirkeltraining (++)				08:00
09:00	Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		Beckenboden	Funktion. Zirkeltraining (++)	09:00
10:00	Zumba Gold (*)		Zumba Gold (*)		Bauch-Beine-Po (+)	Zumba Fitness	10:00
11:00	Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		Bauch-Beine-Po (+)	Zumba Gold (*)	11:00
12:00					Zirkel Gold (*)		12:00
13:00							13:00
16:00		Funktion. Zirkeltraining (++)		Funktion. Zirkeltraining (++)			16:00
17:00	Funktion. Zirkeltraining (++)		Power-Dehnen	Zirkel Gold (*)	Funktion. Zirkeltraining (++)		17:00
18:00	Bauch-Beine-Po (+) [G] Jumpy Jump (*) [U]	Zumba Gold (*)	Beckenboden	Zumba Gold	Funktion. Zirkeltraining (++++)		18:00
19:00	Flexi-Salsa (+++)	Bauch-Beine-Po (+++)	Flexi-Salsa (++)	FunctionalFit [U] Jumpy Jump (+++)[G]	Bauch-Beine-Po (*)		19:00
20:00	Power-Dehnen	Zumba Fitness	Funktion. Zirkeltraining (+++)				20:00
Kursniveau: (*) leicht - (+) etwas intensiver - (++) anspruchsvoll - (+++)/(++++) sehr/EXTREM anspruchsvoll! - ohne Zusatz: für alle geeignet							
Kurse im wöchentlichen Wechsel = [G]: gerade Kalenderwochen - [U]: ungerade Kalenderwochen							

Gültig ab 19. Juni 2021 +++ Kurzzeitige Änderungen werden im Internet veröffentlicht: <https://yamisgym.de/aktuell/>