

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 (*)		Zirkel Gold (*)	Zumba Gold (*)	11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
16:00							16:00
17:00	Funktion. Zirkeltraining (++)	Zirkel Gold (+) [probeweise]	Zirkel Gold (*)	Power-Dehnen (*)	Funktion. Zirkeltraining (++)		17:00
18:00	Bauch-Beine-Po (+) [G] Jumpy Jump (*) [U]	Zumba Gold (*)	Power-Dehnen {Beckenboden}	Zirkel Gold (*) {Zumba Gold (*)}	Bauch-Beine-Po (*)		18:00
19:00	Flexi-Salsa (+++)	Bauch-Beine-Po (+++)	Flexi-Salsa (++)	FunctionalFit / STRONG [U] Jumpy Jump (+++) [G]			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

{Kurs ruht zur Zeit} | Kurse im wöchentlichen Wechsel = [G]: gerade Kalenderwochen | [U]: ungerade Kalenderwochen

Gültig ab Januar 2024 +++ Kurzzeitige Änderungen werden im Internet veröffentlicht: <https://yamigym.de/aktuell/>