

# Dezember 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	27	28	29	30	1	2	3
						8.00 - 8.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Beine Po mit Zara
49	4	5	6	7	8	9	10
	17.00 - 17.45 Uhr Let's Bands mit Bea	13.00 - 13.45 Uhr TMX Einsteiger Wirbelsäulenkette mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara	20.15 - 21.00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Zara	19.00 - 20.00 Uhr Faszien-Yoga für die Hüfte (Mittelstufe) mit Petra		11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara
50	11	12	13	14	15	16	17
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Jessica	18.00 - 18.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Naomi	16.00 - 16.45 Uhr Konditionszirkel mit Zara	19.00 - 19.45 Uhr Fit fürs Büro - Mobility mit Zara	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Nicole	
51	18	19	20	21	22	23	24
	13.00 - 13.45 Uhr Christmas Dance mit Lara		10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	11.00 - 11.45 Uhr Christmas Dance mit Lara	Heiligabend von 9.00 - 12.00 Uhr geöffnet 
52	25	26	27	28	29	30	31
	1. Weihnachtsfeiertag Club geschlossen 	2. Weihnachtsfeiertag von 9.00 - 12.00 Uhr geöffnet 	17.00 - 17.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Balance Fit mit Lara		12.00 - 13.00 Uhr Slow-Yoga im Liegen mit Gurt oder Handtuch mit Petra