

SQ14 HERBSTPLAN

Samstag, 26.10.2024 - Freitag, 01.11.2024
 Samstag, 02.11.2024 findet alles regulär statt.

★ SQ14 Kids & Teens Programm

- ⚠ SAMSTAG
- MONTAG
- DIENSTAG
- MITTWOCH
- DONNERSTAG
- FREITAG

FEIERTAG

(26.10.2024)

08:15-09:05 PILATES	08:00-08:50 KRAFT+ BEWEGLICHKEIT	09:00-09:50 GYM MIX	09:00-10:20 YOGA HATHA VINYASA
09:15-10:05 BODYWORK	09:00-10:20 YOGA - KUNDALINI	10:00-10:50 RÜCKENFIT	10:30-11:20 PILATES
15:00-15:50* ELTERN-KIND TURNEN	10:30-11:20 NEURONALE AKTIVIERUNG	15:00-15:50 KINDERTANZ 8-12 J.	15:30-16:50* ELTERN-KIND TURNEN
16:00-16:50 BREAKDANCE 8-16 J.	16:00-16:50 BECKENBODEN	17:00-17:50 BOXEN Kinder & Jugend	17:00-17:50 BODYWORK
18:30-19:20 RÜCKENFIT	18:00-18:50 BOXEN für Jedermann/-frau	18:00-19:20 GYM MIX	19:30-20:20 BODYWORK
19:30-20:50 STEP & TONE XXL	19:00-20:30 BODYWORK INTENSIV		

FEIERTAG

(01.11.2024)