

Kursplan - Online Live Training - November 2020 Bornimer SC & ALTERUM GbR

GESAMTÜBERSICHT I Montag - Mittwoch

Montag		Dienstag			Mittwoch	
						Sporttherapie 09:00 - 10:00
		Seniorenfitness Ab 60 Jahre 10:00 - 11:00				Sporttherapie 10:15 - 11:15
Karate weiß & weiß-gelb 15:30 - 16:30	Kindersport 3-5 Jahre 15:45 - 16:30	Kindersport 6-9 Jahre 15:45 - 16:45				
Karate gelb & gelb-orange 16:45 - 17:45	Kindersport 6-9 Jahre 16:45 - 17:45	Kindersport 3-5 Jahre 17:00 - 17:45			Eltern-Kind-Sport 1,5-3 Jahre 17:00 - 17:45	
Karate orange bis grün-blau 18:00 - 19:00	Yoga Anfänger 18:00 - 19:00	Rücken-FIT 18:00 - 19:00	Yoga Fortgeschritten 17:30 - 19:00	Zumba Gold 17:30 - 18:30	Jugendfitness 10-17 Jahre 18:00 - 19:00	Sporttherapie 18:00 - 19:00
Karate ab blau 19:15 - 20:15	Pilates 19:15 - 20:15	Fitness PLUS Ab 16 Jahre 19:15 - 20:15		Zumba Fitness 18:30 - 19:30	Alltagsfitness ab 18 Jahre 19:15 - 20:15	Bauch-Beine-Po 19:15 - 20:15

Kursplan - Online Live Training - November 2020 Bornimer SC & ALTERUM GbR

GESAMTÜBERSICHT I Donnerstag - Samstag

Donnerstag		Freitag		Samstag	
				Fitness MIX ab 14 Jahre 09:00 - 10:00	
Kindersport 6-9 Jahre 15:45 - 16:45		Kindersport 3-5 Jahre 15:45 - 16:30	Karate weiß & weiß-gelb 15:30 - 16:30		
Kindersport 3-5 Jahre 17:00 - 17:45		Kindersport 6-9 Jahre 16:45 - 17:45	Karate gelb & gelb-orange 16:45 - 17:45		
Alltagsfitness ab 18 Jahre 18:00 - 19:00		Jugendfitness 10-17 Jahre 18:00 - 19:00	Karate orange bis grün-blau 18:00 - 19:00		
Fitness PLUS Ab 16 Jahre 19:15 - 20:15	Zumba Fitness 18:30 - 19:30		Karate ab blau 19:15 - 20:15		