



# RED-WEEKEND Meilen

03.-05.11.2023



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
<b>Montag</b>	FunTone®	Irina S.	09:00 - 09:55
	ZUMBA®	Sylvie B.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP®	Cynthia S.	18:00 - 18:55
	Yoga	Christina W.	19:00 - 20:25

<b>Dienstag</b>	M.A.X.®	Nina S.	09:00 - 09:25
	Coretraining	Nina S.	09:30 - 09:55
	Vital-Fit	Nina S.	10:00 - 10:55
	Antara®	Christina W.	18:00 - 18:55
	Functional Fitness Indoor	Fabian K.	19:00 - 19:55
	Step	Fabian K.	20:00 - 20:40

<b>Mittwoch</b>	Yoga	Bea M.	09:00 - 10:10
	Bodytoning	Bea M.	10:15 - 11:10
	ZUMBA®	Anna G.	18:00 - 18:55
	Yoga	Muriel S.	19:00 - 20:10

<b>Donnerstag</b>	Bodytoning	Sylvie B.	09:00 - 09:55
	Vital-Fit	Sylvie B.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP®	Britta R.	18:00 - 18:55
	Pilates	Tina D.	19:00 - 19:55

<b>Freitag</b>	«Yogalates»	Isabelle B.	09:00 - 09:55
	BODYPUMP® «Back to the Roots – Release 56»	Nina S.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP® «extended»	Britta R.	12:15 - 13:25

<b>Samstag</b>	Coretraining «Plank-Challenge»	Bea M.	09:45 - 10:10
	Yoga Pranayama & Hip-Opener-Special	Bea M.	10:15 - 11:25

<b>Sonntag</b>	Coretraining «Core & Weights»	Irina S.	10:00 - 10:25
	BODYPUMP® meets M.A.X.®	Irina S.	10:30 - 11:40

## Betreutes Kinderparadies (Kinder bis zum 9. Geburtstag)

Montag bis Freitag:	08:45 - 11:30
Samstag:	09:30 - 12:00

