

Wochenplan Kurs ab 01.Januar '23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				07:30 Indoor Cycling <i>Five Star Fitness</i>		
	8:30 Sixpack 9:00 Hot Iron® <i>DANYS</i>		9:00 Hot Iron® <i>DANYS</i>		10:30 Outdoor CrossFitness Zirkel (60min)	
			10:00 Indoor Cycling <i>DANYS</i>			11:00 Hot Iron® <i>John Reed Koblenz</i>
						12:00 Indoor Cycling <i>John Reed Koblenz</i>
	17:00 Hot Iron® <i>John Reed Koblenz</i>	18:00 Hot Iron® <i>Five Star Fitness Koblenz</i>	17:00 Hot Iron® <i>John Reed Koblenz</i>	17:00 Bootcamp <i>DANYS</i>		13:00 Yoga <i>John Reed Koblenz</i>
18:45 Hot Iron® <i>TuS Horchheim</i>	18:00 SWEAT (HIIT) <i>John Reed Koblenz</i>	19:00 Indoor Cycling <i>Five Star Fitness</i>	18:00 Yoga <i>John Reed Koblenz</i>	18:00 Yoga <i>DANYS</i>		
	19:30 Outdoor CrossFitness Zirkel (60min)	20:00 Yoga <i>Five Star Fitness</i>				

