

„Switch“ Sonn-/Feiertags-Specials im Oktober:

03.10.2019 (Feiertag) mit Natalie:

11:00 Uhr Langhantel

12:00 Uhr Step Mittelstufe

06.10.2019 mit Roman:

11:00 Uhr Rückenfit

12:00 Uhr Dance Aerobic

13.10.2019 mit Claudia:

11:00 Uhr Bauch-Beine-Po

12:00 Uhr Fatburner

20.10.2019 mit Beate/Raúl:

11:00 Uhr Bodystyling (Beate)

12:00 Uhr Zumba (Raúl)

und Carmen: 11.00 Uhr 'Hatha Flow' (1,5 Std. bis 12.30 Uhr)

27.10.2019 mit Alexandra:

11:00 Uhr Pilates

12:00 Uhr Step Mittelstufe

**Viel Spaß beim Training!
Euer netzwerk körper Team**