

Hallo Liebe Mitglieder,

hier nochmal kurz ein kleines Update zu unserem Kursplan für Donnerstag und Freitag :)
Wir freuen uns auf euch.

Einfach drauf klicken und mitmachen:

<https://smart.newrow.com/#/room/kcg-210>

Liebe Grüße

Euer MCR Team

Donnerstag	Kurs
13:00 bis 13:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45 Uhr	Blackroll
15:00 bis 15:45 Uhr	Personaltraining
16:00 bis 16:45 Uhr	Zumba Kids
17:00 bis 17:45 Uhr	Zumba
18:00 bis 18:45 Uhr	Functionelles Training
19:00 bis 19:45 Uhr	HIIT

Freitag	Kurs
12:00 bis 12:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:00 bis 13:45 Uhr	Pilates
15:00 bis 15:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45 Uhr	Funktionelles Training
18:00 bis 19:30Uhr	Yoga