




























Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 9.00 - 10.00 Dance Aerobic	 8.30 - 9.30 Wirbelsäule & Faszientraining	 9.00 - 10.00 Fatkiller Step Aerobic	 8.30 - 9.30 Pilates	 8.30 - 9.30 Bauch-Beine-Po (auch mit Babys)	 9.00 - 10.30 Step 4 All 90 Minuten!	 9.30 - 10.30 Indoor Cycling
 10.10 - 11.10 Baby-Mama	 9.40 - 10.40 Step Aerobic		 9.40 - 10.40 Indoor-Cycling	 9.40 - 10.40 Step Aerobic	 10.40 - 11.40 Rücken & Bauch	
 17.30 - 18.15 JUMPING Fitness	 18.00 - 19.00 Pilates meets Stretch	 18.00 - 20.00 Fun Step		 11.00 - 12.00 Yoga-Move mit Kathrin Direkte Buchung bei Kathrin		
 18.30 - 19.30 XCO Training	 19.10 - 20.10 Indoor-Cycling	 19.10 - 20.10 Zumba	 19.00 - 20.00 Bodystyling mit Caro Direkte Buchung bei Caro	 16.00 - 17.00 Yoga-Elements mit Kathrin Direkte Buchung bei Kathrin		
 19.40 - 20.40 Functional Flow	 20.20 - 21.00 Full Body Workout (ab 20.08.2024)	 20.20 - 21.20 Langhantel-Training				

Kursplan im A4PlusKursstudio

 www.kursstudio.de
 a4pluskursstudio@online.de

 Kieferndorferweg 80
91315 Höchstadt
(unterhalb des Freibadparkplatzes)

 [a4pluskursstudio](https://www.instagram.com/a4pluskursstudio)
 [A4PlusKursStudio](https://www.facebook.com/A4PlusKursStudio)

 0172 89 59 773
 0172 89 59 773