

Kursplan

TOPFIT - Bergisch Gladbach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
STRETCHING 10:00 - 10:30	ERNÄHRUNGS- INFOABEND 19:00 - 20:00	REHASPORT 09:00 - 09:45	TRX 18:00 - 18:30	GANZKÖRPER WORKOUT 10:00 - 10:30		
REHASPORT 10:30 - 11:00	BOOTCAMP 18:30 - 19:00	TRX 10:00 - 10:30		REHASPORT 15:00 - 15:45		
BAUCHKILLER 18:00 - 18:30		STRETCHING 10:30 - 11:00				
STRETCHING 18:30 - 19:00		BAUCHKILLER 18:00 - 18:30				

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		STRETCHING 18:30 - 19:00				