

# (Online) Gymnastik Kursplan

Ab Mi. 04.11.2020 bis auf Weiteres

Live Stream + ID / KC: KennCode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 - 10:25 Bodyfit (Andrea)	10:00 - 10:55 Pilates (Evi)			10:00 - 10:55 Rückenfit (Miriam)	10:15 - 11:10 Bodyfit (wechselnde Trainer)
	11:15 - 12:10 Rückensoft (Michi)		11:00 - 11:55 Pilates (Evi/Maike)		
		17:00 - 17:45 Athletic Home Workout (Michi)	18:00 - 18:45 Athletic Home Workout (Ben)	17:30 - 18:25 Rückenfit (Sabine)	
18:00 - 18:45 Athletic Home Workout (Maike)	19:00 - 19:55 Pilates (Evi)	18:05 - 19:00 Pilates (Maike)	19:00 - 19:55 Pilates (Simone)	18:45 - 19:35 Bodyfit (Heike)	
19:00 - 19:55 Stretch & Relax (Nele)	19:00 - 19:40 Athletic Home Workout (Ben)	19:05 - 20:00 Bauch Beine Po (Nele)			

Liebe Mitglieder,

Wenn Ihr Interesse an unseren Online Live Kursen habt und die Zugangscodes erhalten möchtet, schickt eine Email an [info@locomotion-mainz.de](mailto:info@locomotion-mainz.de) (Stichwort Loco Zoom)!