KURSANGEBOT FÜR ERWACHSENE

Tag / Zeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:45					Feel Good Flow 45'
08:45				RückenFit 60'	
09:45		RückenFit 75'			
10:00					
17:30	Wushu 90'			Tai Ji 90' / Wushu 90'	
17:45	Männer Workout 60'				
18:00			Aerobic 60'		
18:30				Rope Skipping 16+ 90'	
19:00	Step Aerobic 60''		BodyFit 60'		Externe Nutzung 90' TSV Dresden Karate
19:30	BodyFit 75'				
20:00	Yoga 90'	Pilates 60'	Show Tanz Erwachsene SHOW TASTIC 120	Externe Nutzung Zwickmühle Gemeinsam in Plauen e.V.	
	Turnhalle 35. GS Bünaustr Str. 12	Margon ARENA	Erlweinturnhalle	Turnhalle Badweg 2	