

# Vormittags-Kursplan ab Januar 2025



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Studio 1

Studio 1

9.00 - 10.00  
**Vital in den Tag**  
(Full Body Workout)

Karolina

10.00 - 11.00  
**Zumba Gold**

Karolina

11.00 - 12.00  
**Rückenfit**

Karolina

13.00 - 14.00  
**Pilates & Stretch**  
(bewegte Mittagspause)

Lisa-Marie

14.00 - 15.00  
**Modern Dance MIX**

Lisa-Marie

9.00 - 10.00  
**Morgen Routine**  
(Workout, Mobility, Stretch)

Antje

10.00 - 11.00  
**Faszien & Stretch**

Antje

11.00 - 12.00  
**Zumba**

Antje

13.00 - 14.00  
**Pilates**  
(bewegte Mittagspause)

Lisa-Marie

14.00 - 15.00  
**Healthy Ballett**

Lisa-Marie

**Haltungs-/Bewegungskurse für Erwachsene**  
**Tanzkurse für Erwachsene**

(aktuelle Angebote, Termine und Links auf [www.allonge.de](http://www.allonge.de))