

MIRAmoves HERBSTPLAN ab 02.09.2019 (Änderungen vorbehalten)

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Start	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9 Uhr	Fit mit Baby**		FAMILY STEPS*	Beach-Body Workout**		TRX	DELFI*	Fit mit Baby**	DELFI*	Rückenfitness**		Beachbody-Workout**		
10 Uhr			DELFI*			Rückenfitness**	DELFI*	Zumba Gold	DELFI*		Bodycombat			
11 Uhr											SH'BAM			
16 Uhr	classic-KIDS	Eltern-Kind-Turnen			dance-KIDS	MINI-moves		Eltern-Kind-Turnen	dance-KIDS+	MINI-moves	<p>*FAMILYSTEPS: geschlossener Kurs für 1-3Jahre, krankenkassenzertifiziert Anmeldung unter: familien spielraum@gmail.com</p> <p>*DELFI: geschlossener Kurs für Babys, krankenkassenzertifiziert, Anmeldung unter: mira@miramoves.de</p> <p>** Rückenfitness/ Beachbodyworkout: Krankenkassenzertifiziert von allen KK</p> <p>+ Fortgeschrittener Kurs ab 13 Jahren MIRAmoves Ludwig- Hartmann- Str. 45 01277 Dresden 0351-65567645 mira@miramoves.de</p>			
17 Uhr	dance-KIDS	Beachbody Workout**	BREAK DANCE	Starke-KIDS	Beachbody-Workout**	Kinderturnen	HIP-HOP	BBP	dance-KIDS	Rückenfitness**				
18 Uhr	Zumba	TRX	BBP	Body-pump	Bodyjam	Rückenfitness**	Zumba	Beachbody Workout**	SH'BAM	Beachbody Workout**				
19 Uhr	HIP HOP	Rückenfitness**	Bodyjam	CXworx	Pilates	SH'BAM	Bodycombat	Body-pump		TRX				
20 Uhr		Faszien Pilates	SHOW-DANCE (geschlossene Gruppe)	Beachbody Workout**			Bodybalance	TRX						