Power Plate Kursplan

Ortenauerstraße 48, 77767 Appenweier, info@lady-fitness-appenweier.de

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 Uhr	(15) Gewichtsreduktion Level 1 bis 2	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(1) BBP + Rücken Level 1	(10) BBP * Rücken Level 1	(4) BBP * Rücken Level 2	
09:15 Uhr	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(5) Starker Rücken Level 1	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2	(10) BBP * Rücken Level 1	
09:45 Uhr	(7) Bodystyling Level 3	(13) Flacher Bauch Level 2	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(16) Gewichtsreduktion Level 3	(17) Flacher Bauch Level 1 bis Level 2	
10:15 Uhr	(10) BBP * Rücken Level 1	(7) Bodystyling Level 3	(7) Bodystyling Level 3	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(16) Gewichtsreduktion Level 3	
10:45 Uhr	(1) BBP + Rücken Level 1	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(5) Starker Rücken Level 2	(22) Bauch-Beine-Po Level 2	(23) Kennenlern-Programm Level 1	
11:15 Uhr	(2) Bodystyling Level 3	(24) Anti-Cellulite-Training 2 Level 2	(20)Anti-Cellulite-Training 1 Level 1	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(15) Gewichtsreduktion Level 1 bis 2	
11:45 Uhr	(20)Anti-Cellulite-Training 1 Level 1	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2	(11) BBP + Rücken Level 2	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	
12:15 Uhr	(22) Bauch-Beine-Po Level 2	(8) Bodystyling Level 1	(8) Bodystyling Level 1	(20)Anti-Cellulite-Training 1 Level 1	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2	(21) Bauch-Beine-Po Level 1
12:45 Uhr	(27) Bodystyling Level 1	(16) Gewichtsreduktion Level 3	(4) BBP * Rücken Level 2	(17) Flacher Bauch Level 1 bis Level 2	(27) Bodystyling Level 1	(11) BBP + Rücken Level 2
13:15 Uhr	(13) Flacher Bauch Level 2	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2	(16) Gewichtsreduktion Level 3	(27) Bodystyling Level 1	(5) Starker Rücken Level 2	(23) Kennenlern-Programm Level 1
13:45 Uhr	(16) Gewichtsreduktion Level 3	(27) Bodystyling Level 1	(13) Flacher Bauch Level 2	(22) Bauch-Beine-Po Level 2	(7) Bodystyling Level 3	(7) Bodystyling Level 3
14:15 Uhr	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	(9) Bauch-Beine-Po Level 2	(27) Bodystyling Level 1	(5) Starker Rücken Level 2	(11) BBP + Rücken Level 2	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2
14:45 Uhr	(5) Starker Rücken Level 2	(5) Starker Rücken Level 2	(24) Anti-Cellulite-Training 2 Level 2	(8) Bodystyling Level 1	(10) BBP * Rücken Level 1	(3) Bauch-Beine-Po Level 1
15:15 Uhr	(15) Gewichtsreduktion Level 2	(20)Anti-Cellulite-Training 1 Level 1	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	(7) Bodystyling Level 3	(9) Bauch-Beine-Po Level 2	(2) Bodystyling Level 3
15:45 Uhr	(8) Bodystyling Level 1	(17) Flacher Bauch Level 1 bis Level 2	(2) Bodystyling Level 3	(4) BBP * Rücken Level 2	(13) Flacher Bauch Level 2	
16:15 Uhr	(7) Bodystyling Level 3	(15) Gewichtsreduktion Level 2	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(23) Kennenlern-Programm Level 1	
16:45 Uhr	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(2) Bodystyling Level 3	(9) Bauch-Beine-Po Level 2	(1) BBP + Rücken Level 1	(22) Bauch-Beine-Po Level 2	
17:15 Uhr	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2	(23) Kennenlern-Programm Level 1	(15) Gewichtsreduktion Level 2	(10) BBP * Rücken Level 1	(8) Bodystyling Level 1	
17:45 Uhr	(17) Flacher Bauch Level 1 bis Level 2	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(13) Flacher Bauch Level 2	(2) Bodystyling Level 3	(24) Anti-Cellulite-Training 2 Level 2	
18:15 Uhr	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(1) BBP + Rücken Level 1	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(15) Gewichtsreduktion Level 2	
18:45 Uhr	(4) BBP * Rücken Level 2	(25) Sexy Arme, Schulter, Brust Level 2	(5) Starker Rücken Level 2	(11) BBP + Rücken Level 2	(10) BBP * Rücken Level 1	
19:15 Uhr	(24) Anti-Cellulite-Training 2 Level 2	(24) Anti-Cellulite-Training 2 Level 2	(3) Bauch-Beine-Po Level 1	(27) Bodystyling Level 1	(2) Bodystyling Level 3	
19.45 Uhr	(2) Bodystyling Level 3	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	(16) Gewichtsreduktion Level 3	(20)Anti-Cellulite-Training 1 Level 1	(21) Bauch-Beine-Po Level 1	