TUSfit

Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

Live-Stream - Programm



MONTAG

09.00 Workout
10.00 Yoga
11.00 Rückenfit
17.00 Fitness-Yoga
18.00 Lift
19.00 Rückenfit
20.00 Workout

DIENSTAG

09.00 Fit-Mix
10.00 Fit für Alltag
11.00 Stretch & Relax
18.00 Workout
19.00 Dance
20.00 Yoga

MITTWOCH

09.00 Workout
10.00 Rückenfit
11.00 Arthrose
17.00 Yoga
18.00 Rückenfit
19.00 Funktional
20.00 Workout

DONNERSTAG

09.30 Power-Mix
11.30 Wirbelsäule
17.00 Pilates
18.00 Body Style
19.00 Basic Step
20.00 Workout

FREITAG

09.00 Yoga
10.00 BBP
11.00 Wirbelsäule
12.00 Pilates
17.00 Stretching
18.00 YAB
19.00 Latino

SAMSTAG

11.00 Workout
12.00 Corefit
14.00 Latino
15.00 BarreConcept

SONNTAG

10.30 Workout

Teilnahme-Links unter **zoom@tusfit.de** anfordern.

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Wir bewegen Lintorf!