

Live-Stream - Programm

MONTAG

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

DIENSTAG

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

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

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

FREITAG

09.00 Yoga	17.00 Stretching
09.00 JUMPfit®	18.00 YAB.Workout
10.00 BBP	19.00 Latino
11.00 Wirbelsäule	
12.00 Pilates	

SAMSTAG

10.00 JUMPfit®
11.00 Workout
12.00 Corefit
14.00 Latino
15.00 BarreConcept

SONNTAG

10.00 SPINNING®
11.00 Workout (90 Min.)

Teilnahme-Links unter
zoom@tusfit.de anfordern.

Live-Stream Programm

7 Tage die Woche,
über 40 Einheiten!

