

AVATA

Kursplan Sportprogramme

Avata Kraft:

Montag	08.30-09.30 Uhr 19.30-20.30 Uhr
Dienstag	08.30-09.30 Uhr
Donnerstag	18.15-19.15 Uhr
Freitag	08.30-09.30 Uhr

Avata Beweglichkeit:

Mittwoch	19.30-20.30 Uhr
Donnerstag	19.30-20.30 Uhr

Avata TRX:

Montag	18.15-19.15 Uhr
Mittwoch	18.15-19.15 Uhr

Tag	08.30-09.30	18.15-19.15	19.30-20.30
Montag	Kraft	TRX	Kraft
Dienstag	Kraft		
Mittwoch		TRX	Beweglichkeit
Donnerstag		Kraft	Beweglichkeit
Freitag	Kraft		