Kursplan Limitless Recklinghausen

Stand 14.10.26. Kids & Teens Kurse sind gelb hinterlegt. Aktuelle Änderungen im Studio.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 – 16:45 Self Defence Minis Ab 3 Jahren	**09:30 – 10:20** Pilates mit Anja	**11:00 – 11:45** Fit im Alter	**09:00 – 09:45** REHA	**09:30 – 10:20** Fit Mix mit Anja	**10:30 – 12:00** Yoga mit Anja	Keine Kurse
17:00 – 17:45 Self Defence Kids 6–9 Jahre	**10:30 – 12:00** Yoga mit Anja	**16:00 – 16:45** Self Defence Minis Ab 3 Jahren	**10:00 – 10:45** Mama-Baby Yoga Nur mit Anmeldung 3–12 Monate	**10:20 – 11:10** Faszien Pilates mit Anja		
17:00 – 17:45 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren	**16:00 – 16:45** Eltern-Kind Hip Hop Ab 3 Jahren	**17:00 – 17:45** Self Defence Kids 6–9 Jahre	**16:00 – 16:45** REHA	**15:00 – 15:45** Dance School by Lorena 3–6 Jahre		
18:00 – 18:45 Self Defence Teens Ab 10 Jahren	**17:00 – 17:45** Hip Hop Ab 5 Jahren	**17:00 – 17:45** Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren	**17:00 – 17:30** Eltern-Kind Fitness Workout Ab 3 Jahren	**15:50 – 16:35** Dance School by Lorena 7–11 Jahre		
18:00 – 18:45 REHA	**17:00 – 17:45** Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren	**18:00 – 18:45** Self Defence Teens Ab 10 Jahren	**17:00 – 17:45** Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren	**17:00 – 17:45** Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren		
19:00 – 19:50 Bodystyling mit Steffi	**18:00 – 18:45** Hip Hop Teens Ab 10 Jahren		**17:30 – 18:50** Yoga meets Faszien mit Anja	**18:15 – 19:00** Zumba		
	19:00 – 19:45 Zumba		**19:00 – 19:50** Pilates mit Anja			