



EMOTION · MOTIVATION · FASZINATION

Bis voraussichtlich 31.01.2021 ist es leider nicht mehr möglich Termine zu buchen und zu trainieren! Damit ihr euch trotzdem fit & gesund halten könnt bieten wir euch gleich eine Alternative an.

Ihr könnt jeden Tag an unseren Zoom Live Kursen teilnehmen.
Wann welcher Kurs stattfindet, seht ihr unten.

Für comin-Mitglieder sind alle Kurse kostenlos! Sollten Freunde und Bekannte auch Interesse haben, bieten wir 10er Karten für 39€ an.

Gesundheit braucht Fitness!

Für den Zugangslink bitte am Kurstag per WhatsApp schreiben (017641467752).

Bei Fragen aller Art könnt ihr euch jederzeit an uns wenden.

ZOOM KURSPLAN

Montag	9.00 – 9.30 Uhr Yoga	9.45 – 10.15 Uhr Rücken	18.00 – 18.30 Uhr Bauch Beine Po +	18.45 – 19.15 Uhr Easy Step
Dienstag	18.00 – 18.30 Uhr Oberkörper Workout	18.45 – 19.15 Uhr Unterkörper Workout		
Mittwoch	9.00 – 9.30 Uhr Bauch Beine Po +	9.45 – 10.15 Uhr Easy Step	18.00 – 18.30 Uhr Easy Step	18.45 – 19.15 Uhr Tabata Training
Donnerstag	17.15 – 17.45 Uhr Yoga	18.00 – 18.30 Uhr Dehnen	18.45 – 19.15 Uhr Rücken	
Freitag	18.00 – 18.30 Uhr Dance Aerobic	18.45 – 19.15 Uhr DAYO		