

# PETTICOAT **Tanz-** und **Fitness-** Programme 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>17.15-18.15 Uhr <b>Indoor Cycling Lebenshilfe</b> Straßdorf, Empore Birgit</p> <p>18.30-19.30 Uhr <b>Indoor Cycling Mix</b> Straßdorf, Empore Birgit</p> <p>19.45-20.45 Uhr <b>Indoor Cycling Mix</b> Feuerwehr und Kurs Straßdorf, Empore Basti</p> <p>18.45-19.45 Uhr <b>Pilates</b> Barmer-Bewegungsraum Kurs Anne</p> <p>20.00-21.30 Uhr <b>Boogie-Woogie</b> Freies Training Straßdorf Moni+Fred</p>	<p>17.30-18.30 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Weleda + Kurs Straßdorf,Empore Nadine</p> <p>18.45-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Schützenverein + Kurs Straßdorf, Empore Elke</p> <p>20.00-21.00 Uhr <b>Rock'n'Roll</b> in Spraitbach Helga+Erich</p> <p>20.00-21.30 Uhr <b>Standard/Latein</b> Erwachsene Rauchbeinhalle GD Sabine+Dieter</p>	<p>9.30-10.45 Uhr <b>Cardio Aktiv</b> Herz-Kreislauf, Beweglichkeit, Muskelaufbau, Entspannung Aufsicht Kids Strassdorf Elke</p> <p>17.15-18.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Kurs Caro</p> <p>18.30-19.30 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Kurs Caro</p> <p>19.45-20.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Kurs Straßdorf, Empore Anne</p> <p>20.00-21.15 Uhr <b>Cardio Aktiv</b> Strassdorf Elke</p>	<p>16.00-17.00 Uhr <b>Pamperszwerg</b> + Eltern (1 ½-3 J.) Kurs Rauchbeinhalle Monika</p> <p>16.45-17.45 bzw. 18.45 Uhr <b>Rock'n'Roll Kids</b> in Strassdorf Marianna</p> <p>17.00-19.00 Uhr <b>Rock'n'Roll Kids</b> in Lindach Carina</p> <p>18.30-19.30 Uhr <b>Cycle Well</b> für Sportanfänger Basti</p> <p>18.45-19.45 Uhr <b>After Work Gym</b> Barmer-Bewegungsraum GD Kurs Anne</p> <p>18.45-19.45 Uhr <b>Zumba</b></p> <p>19.50-21.00 Uhr <b>Vinjasa Power Yoga</b> in Strassdorf Ingrid</p> <p>19.00-20.00 Uhr <b>Standard/Latein</b> Jugendl. Rauchbeinhalle GD Sabine+Dieter</p> <p>20.00-21.30 Uhr <b>Standard/Latein</b> Erw. Rauchbeinhalle GD Sabine+Dieter</p>	<p>9.00-10.00 Uhr <b>Fit und Gesund Senioren</b></p> <p>10.00-11.30 Uhr <b>Cardio Aktiv</b> Strassdorf Elke</p> <p>18.15-19.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b></p> <p>19.30-20.30 Uhr <b>Indoor Cycling Special</b> Straßdorf, Empore Elke</p> <p>20.00-22.00 Uhr <b>Boogie-Woogie</b> in Straßdorf Moni+Fred</p> <p>19.30-20.30 Uhr <b>Latin-Linedance</b> Rauchbeinhalle GD Sabine+Dieter</p> <p>20.30-21.30 Uhr <b>Barocktänze.</b> Rauchbeinhalle GD Sabine+Dieter</p>
				<b>Wochenende</b>
				<p><b>Laufen und Stöckeln</b></p> <p>Samstags 15.00 Uhr Schützenhaus Straßdorf</p> <p>Sonntags 9.00/10.00 Uhr Trimm-Dich-Pfad Lorch</p>