

bellicon Woche im Hotel ERMITAGE 2020

Wochenübersicht

So, 22.11.	Mo, 23.11.	Di, 24.11.	Mi, 25.11.	Do, 26.11.	Fr, 27.11.	Sa, 28.11.	So, 29.11.
	07:30-08:20 bellicon HEALTH	07:30-08:20 bellicon HEALTH	07:30-08:20 bellicon HEALTH	07:30-08:20 bellicon HEALTH	07:30-08:20 bellicon HEALTH	07:30-08:20 bellicon INTERVALL	07:30-08:20 bellicon HEALTH
	08:30-09:00 Stretching	08:30-09:00 Strong Core	08:30-09:00 Stretching	08:30-09:00 Strong Core	08:30-09:00 Stretching	08:30-09:00 Strong Core	08:30-09:00 Stretching
	11:15-12:05 Walking & Running	11:15-12:15 Personal Training	11:15-12:30 Austrittsgespräche	11:15-12:05 Walking & Running	11:15-12:15 Personal Training		11:15-12:30 Austrittsgespräche
			Ab 13:00 Uhr Abreise Beginner				Ab 13:00 Uhr Abreise
Ab 16:00 Anreise	16:15-16:45 Vortrag	15:00 – 16:00 Aqua Fit	Ab 16:00 Anreise			15:00 – 16:00 Aqua Fit	
17:00-17:30 Eintrittsgespräche	17:00 – 17:50 bellicon HEALTH	17:00 – 17:50 bellicon HEALTH	17:00-17:30 Eintrittsgespräche	17:00 – 17:50 bellicon HEALTH	17:00 – 17:50 bellicon CIRCLE	17:00 – 17:50 bellicon HEALTH	
18:00-19:00 Eröffnung	18:00 – 18:30 Faszientraining	18:00 – 18:30 Entspannung	18:00-19:00 Eröffnung	18:00 – 18:30 Faszientraining	18:00 – 18:30 Entspannung	18:00 – 18:30 Faszientraining	

Änderungen bleiben vorenthalten. Die Kursteilnahme ist freiwillig.