

Kursplan ALDIANA MOVE & FUN WEEK Fuerteventura 13.02.-17.02.2012

Level 1 = für alle geeignet, Level 2 = Mittelstufe/Fortgeschrittene

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00	Hola Fuerteventura! Aerobic-Special - Alle Presenter - (Level 1)	Easy Aerobics - Adriano - (Level 1)	Bodytoning meets Pilates - Patrick - (Level 1)	HiLo Aerobic - Heike - (Level 2)	Step Ideas - Adriano - (Level 2)
11:15 – 12:15	Workout mit dem Step - Adriano - (Level 1)	Bauch, Beine & Po - Adriano - (Level 1)	Step Clubbing - Patrick - (Level 2)	RückenFit - Heike - (Level 1)	Dance InHouse - Patrick - (Level 2)
14:30 – 15:30	Step Sensation - Heike - (Level 2)	Zumba - Patrick - (Level 1)	Flexi-Bar - Heike - (Level 1)	Step Intervall - Adriano - (Level 1)	Bodytoning - Heike - (Level 1)
15:45 – 16:45	Pilates - Patrick - (Level 1)	Stability Workout - Heike - (Level 1)	Step im ¾ Takt - Adriano - (Level 2)	Zumba - Patrick - (Level 1)	Adios Fuerteventura! Step-Special - Alle Presenter - (Level 1)