



PULSE

MONTAG

Workout of the day
mit Paulina
18:00-18:50 Uhr

Workout of the day
mit Paulina
19:00-19:50 Uhr

Pilates
mit Paulina
20:00-20:45 Uhr
11,50€/Einheit

DIENSTAG

Rückensport
mit Paulina
08:45-09:30 Uhr

Rückbildung
(optional mit Baby)
mit Christin
17:15-18:15 Uhr

Strong Body & Core
Einsteiger (auch für
Schwangere passend)
mit Christin
18:25-19:10 Uhr

Strong Body & Core
Fortgeschritten
mit Christin
19:20-20:10 Uhr

MITTWOCH

Workout of the day
mit Kim
19:00-19:50 Uhr

DONNERSTAG

Strong Body & Core
mit Marie
08:15-09:05 Uhr

Strong Body & Core
MOM Edition
(+Kids optional)
auch für Schwangere
passend
mit Marie
09:15-10:05 Uhr

HYROX
mit Lea
18:30-19:30 Uhr

FREITAG

Ganzkörpertraining
mit Paulina
09:00-09:45 Uhr

Workout of the day
mit Hendrik
15:30-16:30 Uhr

ANMELDUNG: PULSE GBR - ONLINE ÜBER DIE WEBSITE/APP - 0162 74 322 87