

Kursplan ab 02.05.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING	1 10:00 - 10:50 Uhr GOLDEN POWER	1 10:00 - 10:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	1 10:00 - 10:50 Uhr PILATES	1 09:00 - 09:30 Uhr CARDIO&CORE	GESCHLOSSEN	2 10:15 - 11:45 Uhr RÜCKEN VITAL
1 11:00 - 11:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1 11:00 - 11:50 Uhr BODYSTYLING	2 11:00 - 11:50 Uhr TOTAL BODY POWER	T 11:00 - 11:30 Uhr ZIRKELTRAINING	1 09:30 - 10:00 Uhr BOOTY-X-PRESS		1 11:00 - 12:30 Uhr SONNTAGSSPECIAL
	1 16:00 - 16:50 Uhr RÜCKEN VITAL	T 16:00 - 16:30 Uhr ZIRKELTRAINING		1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING		
	2 16:30 - 18:00 Uhr YOGA	1 16:30 - 17:20 Uhr BAUCH BEINE PO	1 11:30 - 12:00 Uhr FASZIEN TRAINING	2 10:30 - 12:00 Uhr YOGA		
2 16:30 - 18:00 Uhr YOGA	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	2 17:00 - 17:50 Uhr TOTAL BODY POWER !	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	1 16:00 - 16:50 Uhr ZUMBA GOLD		
1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING NEU	1 18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA	1 17:30 - 18:20 Uhr RÜCKEN VITAL	1 18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING		
2 18:00 - 18:50 Uhr TOTAL BODY POWER ! NEU	2 18:00 - 19:00 Uhr YOGA	2 18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	2 18:00 - 18:50 Uhr TOTAL BODY POWER !	2 17:00 - 18:30 Uhr YOGA		
1 18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	T 18:30 - 19:00 Uhr BAUCH EXPRESS	1 18:30 - 19:20 Uhr PILATES	1 19:00 - 19:50 Uhr STEP CHOREO	2 18:30 - 19:20 Uhr RÜCKEN VITAL		
2 19:00 - 19:50 Uhr BODY ART	2 19:00 - 20:30 Uhr YOGA	2 19:00 - 20:30 Uhr YOGA	2 19:00 - 19:50 Uhr PILATES			
	1 19:00 - 19:30 Uhr CARDIO & CORE NEU					
	1 19:30 - 20:00 Uhr FASZIEN TRAINING NEU					
	1 20:00 - 20:50 Uhr BODYSTYLING NEU					

- ! mit Voranmeldung
- T Trainingsfläche
- Kursraum 1
- Kursraum 2
- NEU Neu ab 02.05.2018

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	08.00 – 22.00 Uhr
Samstag	GESCHLOSSEN
Sonntag	10.00 – 15.00 Uhr