

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:15 – 08:15 YOGA	07:15 – 08:15 DEEP WORK®	08:30 – 09:30 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK AB 23.10.	07:15 – 08:15 BODY ART®	07:15 – 08:15 FUNCTIONAL TRAINING	16:00 – 17:00 ZUMBA®	10:00 – 11:00 CORE TRAINING
08:30 – 09:30 BODEGA MOVES®	08:30 – 09:30 INDOOR CYCLING	09:30 – 10:30 BODYSTYLING AB 23.10.	08:30 – 09:30 INDOOR CYCLING	08:15 – 09:15 MOBILITY	17:00 – 18:00 YOGA	11:00 – 12:00 INDOOR CYCLING
09:30 – 10:30 FATBURNER	10:00 – 10:30 SYNERGY ZIRKEL-TRAINING	10:45 – 11:15 FASZIEN AB 23.10.		10:00 – 10:30 SYNERGY ZIRKEL-TRAINING		
17:30 – 18:30 PILATES & RÜCKEN	18:00 – 19:00 ZUMBA®	17:30 – 18:00 SYNERGY ZIRKEL-TRAINING	17:30 – 18:30 JUMPING FITNESS AB 24.10.	18:00 – 19:00 TOTAL BODY WORKOUT		
18:30 – 19:30 BODYSTYLING	19:00–20:30 YOGA FLOW	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING	18:30 – 19:30 DEEP WORK® AB 24.10.	19:00 – 20:00 YOGALATES		
18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING	19:00–20:00 JUMPING FITNESS	18:30–19:30 FATBURNER	19:30 – 20:30 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK AB 24.10.			
19:30 – 20:30 FASZIEN		19:30 – 20:30 BODEGA MOVES®				

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 7:00–22:00 Uhr // Samstag, Sonntag und Feiertage von 9:00–19:00 Uhr.
Änderungen am Kursprogramm vorbehalten. Kein Kursangebot an Feiertagen.