

KURSPLAN



gültig ab Januar 2020

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09:00 - 22:00		07:00 - 22:00		09:00 - 22:00		07:00 - 22:00		09:00 - 22:00		10:00 - 18:00		10:00 - 18:00	
Kursraum	Cyclingraum	Kursraum	Cyclingraum	Kursraum	Cyclingraum	Kursraum	Cyclingraum	Kursraum	Cyclingraum	Kursraum	Cyclingraum	Kursraum	Cyclingraum
			08:30 - 09:30 Cycling										
09:15 - 10:00 Fatburner Workout		09:15 - 10:00 Stretch & Relax		09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik		09:30 - 10:30 Yoga		09:15 - 10:00 Yoga-Flow	09:45 - 10:45 Cycling	10:15 - 11:00 Zumba		10:15 - 11:15 Kurs-Special	10:30 - 11:30 Cycling
10:05 - 10:50 Easy Step		10:05 - 10:50 Wirbelsäulengymnastik		10:05 - 10:50 Muskeltraining				10:05 - 10:35 Flexi-Workout		11:05 - 11:50 BBP			
10:55 - 11:25 Yoga Flow		10:55 - 11:40 Balance Swing		10:55 - 11:10 Bauch X-treme				10:40 - 11:25 Zumba					
16:45 - 17:00 Bauch X-treme				16:45 - 17:00 Bauch X-treme									
17:05 - 17:50 Fatburner Workout	17:30 - 18:30 Cycling	17:30 - 17:45 Bauch X-treme		17:05 - 17:50 Zumba		17:30 - 17:45 Bauch X-treme		17:00 - 18:15 Vinyasa Power Yoga					
17:55 - 18:40 Rücken-Pilates		17:50 - 18:35 Bodyworkout		18:00 - 18:45 Iron Pump		17:50 - 18:35 Fatburner Workout							
18:45 - 19:25 TABATA		18:40 - 19:25 Step-Aerobic				18:40 - 19:20 TABATA							
		19:30 - 20:15 Wirbelsäule & Faszien	19:00 - 20:00 Cycling	19:00 - 20:15 Vinyasa Power Yoga		19:25 - 20:10 Balance Swing							

Alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
Für die Kurse Cycling & Iron Pump empfehlen wir eine Vorabbuchung über unsere APP.

Weitere Vorteile der APP:
Du hast den Kursplan immer dabei, kannst also immer & überall eine Buchung oder Anmeldung vornehmen & wirst sofort über kurzfristige Änderungen informiert.
Sprich uns an - wir senden Dir Deinen persönlichen Aktivierungslink!

Folge uns auch auf:

