

KURSPLAN GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.

VORMITTAGS

ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08:15 – 09:15 Beweglichkeitstraining Kursraum 1		09:15 – 10:15 Pilates Kursraum 1	09:15 – 10:15 BODYPUMP® Kursraum 1	08:15 – 09:15 Wirbelsäulengymnastik Kursraum 1		10:00 – 11:00 Yoga Kursraum 1
	08:45 – 09:15 NEU CrossCage BestAge Functional Zone	09:15 – 10:15 Rückenfit Kursraum 1	10:15 – 11:15 BODYBALANCE® Kursraum 1	10:15 – 11:15 Yoga Kursraum 1	08:45 – 09:15 NEU CrossCage BestAge Functional Zone		11:00 – 12:00 Fatburner Kursraum 1
	09:15 – 10:15 BODYWORKOUT® Kursraum 1	10:15 – 11:15 BODYPUMP® Kursraum 1	10:15 – 11:15 RPM® Kursraum 2		09:15 – 10:15 NEU Fit im Alter Kursraum 1	11:00 – 12:00 BODYPUMP® Kursraum 1	11:00 – 12:00 RPM® Kursraum 2
		11:15 – 11:45 CXWORX® Kursraum 1	17:00 – 18:00 BODYPUMP® Kursraum 1		10:15 – 10:45 BODYPUMP® Express Kursraum 1	12:00 – 13:00 BODYJAM® Kursraum 1	12:00 – 12:30 CXWORX® Kursraum 1
	17:00 – 18:00 BODYATTACK® Kursraum 1	17:00 – 18:00 Fatburner Kursraum 1	18:00 – 18:45 BODYATTACK® Kursraum 1	17:00 – 18:00 Rückenfit Kursraum 1	10:45 – 11:15 BODYATTACK® Express Kursraum 1	13:00 – 14:00 BODYBALANCE® Kursraum 1	12:30 – 13:30 BODYCOMBAT® Kursraum 1
	18:00 – 19:00 BODYPUMP® Kursraum 1	18:00 – 18:30 CXWORX® Kursraum 1	19:00 – 20:00 RPM® Kursraum 2	18:00 – 18:30 Bauch Express Kursraum 1	11:15 – 11:45 CXWORX® Kursraum 1		13:45 – 14:15 NEU GRIT® Kursraum 1
	17:30 – 18:15 NEU CrossCage Functional Zone	18:30 – 19:30 BODYWORKOUT® Kursraum 1	19:00 – 19:30 NEU GRIT® Kursraum 1	18:30 – 19:30 BODYCOMBAT® Kursraum 1	17:00 – 18:00 BODYATTACK® Kursraum 1		
	19:00 – 20:00 Rückenfit Kursraum 1	19:00 – 20:30 Cycle Kursraum 2	19:30 – 20:30 Pilates Kursraum 1	19:00 – 19:45 NEU CrossCage Functional Zone	18:00 – 19:00 BODYPUMP® Kursraum 1		
	19:00 – 20:00 Cycle Kursraum 2	19:30 – 20:30 BODYCOMBAT® Kursraum 1	20:30 – 21:10 Entspannungs-Yoga Kursraum 1	19:00 – 20:00 Cycle Kursraum 2	17:00 – 18:00 RPM® Kursraum 2		
	20:00 – 21:00 Yoga Kursraum 1	20:30 – 21:00 NEU GRIT® Kursraum 1		19:30 – 20:30 BODYJAM® Kursraum 1	19:00 – 20:30 Yoga Kursraum 1		

Bitte meldet Euch zum GRIT® und CrossCage Kurs an, da wir hier eine begrenzte Teilnehmerzahl haben.

KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG:

Montag – Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr
16:00 – 19:00 Uhr
Samstag & Sonntag: 10:00 – 14:30 Uhr
Feiertags: siehe Aushang

■ CARDIOKURSE
 ■ KRÄFTIGUNGSKURSE
 ■ ENTSPANNUNGSKURSE