

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:30 YOGA (S)				10:00 - 11:00 RÜCKENFIT (S)	10:00 - 11:00 BODYPUMP (S)	
		10:00 - 11:00 BODYPUMP (S)	10:00 - 11:00 CYCLE (C)		11:15 - 12:15 BODYATTACK (D)	11:00 - 12:00 RPM (C)
		11:15 - 12:15 BODYBALANCE (S)				11:00 - 12:00 BODYJAM (D)
						12:15 - 13:15 BODYCOMBAT (D)

17:00 - 18:00 BODYATTACK (D)						
18:15 - 19:15 BODYPUMP (S)		17:00 - 18:00 BODYPUMP (S)		18:00 - 19:00 RPM (C)		
19:00 - 20:00 CYCLE (C)	18:00 - 19:00 BODYWORKOUT (D)	18:15 - 19:15 BODYATTACK (D)	18:30 - 19:30 BODYCOMBAT (D)	18:00 - 19:00 BODYCOMBAT (D)		
19:30 - 20:30 RÜCKENFIT (S)	19:15 - 20:15 BODYCOMBAT (D)	19:30 - 20:30 BODYJAM (D)				

(S) = Statischer Kurs maximal 20 Teilnehmer (Teilnehmerkärtchen frühestens eine Stunde vor Kursbeginn an der Rezeption erhältlich)

(D) = Dynamischer Kurs maximal 15 Teilnehmer (Teilnehmerkärtchen frühestens eine Stunde vor Kursbeginn an der Rezeption erhältlich)

(C) = Cycle Kurs maximal 12 Teilnehmer (Anmeldung vorab im Studio NUR am gleichen Tag)

ENTSPANNUNGSKURSE TANZWORKOUT

CARDIOKURSE KRÄFTIGUNGSKURSE

Immer informiert:

