

# KURSPLAN

| MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH                                | DONNERSTAG                                      | FREITAG                                 | SAMSTAG                               | SONNTAG                             |
|--|---|---|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr<br><b>Jumping Basic</b>       | 9.30 - 10.30 Uhr<br><b>Bodyfit</b>                    | 8.15 Uhr - 9.00 Uhr<br><b>Spin Bike</b> | 9.00 - 10.00 Uhr<br><b>Bauch Beine Po</b>       | 9.00 - 10.15 Uhr<br><b>Vinyasa Yoga</b> | 10.15 - 11.15 Uhr<br><b>Rückenfit</b> | 10.30 - 11.30 Uhr<br><b>Bodyfit</b> |
| 10.05 - 10.50 Uhr<br><b>Rücken &amp; Bauch</b> | 10.35 - 11.35 Uhr<br><b>Pilates &amp; Entspannung</b> |   | 10.05 - 10.35 Uhr<br><b>Stretch &amp; Relax</b> |   |                                       |                                     |

|   |  |  |  |   |                                       |   |
|---|--|--|--|---|---------------------------------------|---|
| 17.45 - 18.15 Uhr<br><b>Rückenexpress</b> | 18.00 - 19.00 Uhr<br><b>Iron Workout</b>                   | 17.30 - 18.15 Uhr<br><b>Rücken &amp; Bauch</b>   | 17.45 - 18.30 Uhr<br><b>Bauch Beine Po</b> | 17.30 - 18.30 Uhr<br><b>Deep Work</b>       | 16.00 - 17.00 Uhr<br><b>Spin Bike</b> | 16.00 - 17.30 Uhr<br><b>Special<br/>(siehe Aushang)</b> |
| 18.20 - 19.20 Uhr<br><b>Zandunga</b>      | 19.05 - 19.50 Uhr<br><b>HIT Cardio &amp; Stretch Relax</b> | 18.20 - 19.20 Uhr<br><b>Bodyfit</b>              | 18.35 - 19.30 Uhr<br><b>Jumping Basic</b>  | 18.35 - 19.35 Uhr<br><b>Spin Bike</b>       |                                       |   |
| 19.25 - 20.10<br><b>Spin Bike</b>         | 19.55 - 20.45 Uhr<br><b>Jumping Power</b>                  | 19.00 - 20.00 Uhr<br><b>Performance Training</b> | 19.35 - 20.35 Uhr<br><b>Pilates</b>        | 20.00 - 21.00 Uhr<br><b>Warrior Workout</b> |                                       |   |
|   |  | 19.25 - 20.40 Uhr<br><b>Hatha Yoga</b>           |  |   |                                       |   |

Gültig ab 1. Dezember 2020