

KURSPLAN

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

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

Gültig ab 1. Dezember 2020

