



Gruppenkurse



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Ausdauertraining Body & Mind Muskeltraining

09:00 – 09:50 Bodyshape			08:00 – 09:00 Pilates /Reha	08:30 – 09:25 RückenFit		
10:00 – 11:00 Yogilates	09:30 – 10:30 Yoga	09:30 – 10:30 deepWork	09:15 – 10:15 BodyPump	09:35 – 10:35 Bodystyle		09:15 – 10:15 RückenFit
11:05 – 12:05 Zumba		10:45 – 11:45 RückenFit	10:30 – 11:30 Cycling alle Level	10:45 – 11:45 Zumba		10:20 – 10:50 Faszien & Relax
Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen. 5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)					14:30 – 15:30 BodyPump	11:00 – 12:00 Functionaltraining
17:55 – 18:55 Rücken Workout	18:25 – 19:20 Zumba	18:30 – 19:30 deepWork	18:30 – 19:30 BodyPump	18:00 – 18:55 Tabata	15:45 – 16:45 Indoor Cycling (Oktober – April)	
19:05 – 20:05 BodyPump	19:30 – 20:30 Insideflow Yoga	19:40 – 20:40 Indoor Cycling	19:40 – 21:10 Yoga	19:05 – 20:00 RückenFit		
20:15 – 21:15 Indoor Cycling						

ab 18.07.2021