



Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ausdauertraining

Body & Mind

Muskeltraining

09:00 – 09:55 Bodyshape			08:00 – 08:50 Pilates /Reha	08:30 – 09:30 RückenFit		
10:00 – 11:00 Yogilates	09:00 – 10:15 Vinyasa Yoga	09:30 – 10:30 deepWork	09:00 – 10:00 BodyPump	09:35 – 10:35 deepWork		09:15 – 10:15 RückenFit
11:05 – 12:05 Zumba		10:45 – 11:45 RückenFit	10:10 – 11:10 Cycling alle Level	10:45 – 11:45 Zumba		10:20 – 10:50 Faszien & Relax
					14:30 – 15:30 BodyPump	11:00 – 12:00 Functionaltraining
17:55 – 18:55 Rücken Workout	18:30 – 19:30 Zumba	18:30 – 19:30 deepWork	18:00 – 19:30 Yoga		15:45 – 16:45 Indoor Cycling (Oktober – April)	
19:00 – 20:00 BodyPump	19:40 – 20:40 Yoga	19:40 – 20:40 Indoor Cycling	19:35 – 20:35 BodyPump			
20:10 – 21:10 Indoor Cycling						

Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen.

5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)

ab 01.05.2022