

Mo	Di	Mi	Do		Fr	Sa	So
	<u>9:30 - 10:20h</u> Wirbelsäule K, B / 1	<u>9:30 - 10:20h</u> Power Dumbbell A, K / 1-2	<u>9:30 - 10:20h</u> Yogilates MB, K, B / 1				
<u>10:30 - 11:10h</u> Walking Workout A, F, C / 1	<u>10:20 - 11:10h</u> Fatburner A, F, C / 1-2	<u>10:20 - 11:10h</u> Latin Dance A, C / 1	<u>10:20 - 11:10h</u> Fit & Fun K, B / 1			<u>10:30 - 11:30h</u> Fitnessgymnastik K, F, B, C / 1	<u>11:00 - 11:50h</u> Bodystyling A, K, F / 2-3
<u>11:15 - 11:45h</u> Stretch & Relax MB, B / 1		<u>11:15 - 11:45h</u> Stretch & Relax MB, B / 1			<u>11:15 - 11:45h</u> Stretch & Relax MB, B / 1		<u>12:00 - 12:50h</u> Zumba A, C, F / 1-2
<u>18:00 - 18:50h</u> Bodystyling A, K, F / 2	<u>18:00 - 18:50h</u> Just Dance A, C, F / 1	<u>18:00 - 18:50h</u> Bodystyling A, K, F / 1-2	<u>18:00 - 18:50h</u> Zirkeltraining K, B / 1	<u>18:00 - 18:50</u> Dance-Fitness A, C, F, K / 1-2	<u>18:00 - 18:50h</u> Wirbelsäule K, B / 1		
<u>19:00 - 20:00h</u> Vinyasa-Yoga MB, B, K / 1-2	<u>19:00 - 19:50h</u> Pilates K, F, B / 2	<u>19:00 - 19:50h</u> Hatha-Yoga MB, B, K / 1-2	<u>19:00 - 19:50h</u> Stretch & Relax MB, B / 1		<u>19:00 - 19:50h</u> Zumba A, C, F / 1-2		
	<u>20:00 - 20:30h</u> Stretch & Relax MB, B / 1						

Legende

A = Ausdauer

C = Choreografie

F = Fettverbrennung

K = Kraft

B = Beweglichkeit

MB = MindBody (Training für Körper, Geist u. Seele)

1 = Alle

2 = Mittelstufe

3 = Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7:00 - 21:00 Uhr

Sa. & So. 10:00 - 16:00 Uhr