

Rücken / Body & Mind

Figur / Kraft

Herz-Kreislauf

Ab Oktober 2018

* = Alle , ** = Fortgeschrittene

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Öffnungszeiten 08:00 – 22:00	Öffnungszeiten 08:00 – 13:00 15:00 - 22:00	Öffnungszeiten 08:00 – 22:00	Öffnungszeiten 08:00 – 13:00 15:00 - 22:00	Öffnungszeiten 08:00 – 21:30	Öffnungszeiten 09:00 – 13:00 15:00 - 19:00	Öffnungszeiten 15:00 – 20:00 auch Feiertags
8:45-09:30 * Wirbelsäule	08:30-09:45 * Yoga	08:45-09:30 * Wirbelsäule	09:00-10:00 * Indoor Cycling	09:00-09:45 * Wirbelsäule		
09:40-10:40 * HOT IRON ® Siehe Aushang		09:40-10:40 * Bodystyling	10:15-11:00 * Wirbelsäule	09:45-10:40 * Dance		
10:45-11:30 * Wirbelsäule	09:45-10:30 * Aqua Fitness Terrassenhof		19:00-20:00 Aqua Fitness Terrassenhof	10:45-11:30 * Pilates		
						FEIERTAGS findet keine Gymnastik statt
18:10-18:40 * Core-Training	18:30-19:25 * bodyART ®	17:30-18:30 * HOT IRON ® Siehe Aushang	18:30-19:10 ** HIT	18:10-18:50 * Rücken-Fitness	17:00-18:00 * Let's surprise Ab 3.11. Siehe Aushang	17:00-18:00 * Indoor Cycling Ab 4.11.
18:45-19:45 * HOT IRON ® Siehe Aushang	19:30-20:10 * TRX®-Training	18:30-19:25 * Pilates	19:10-19:30 * Mobility-Training	19:00-20:00 * HOT IRON ® Siehe Aushang		
20:00-21:30 ** Yoga		19:30-20:30 * Zumba ®	19:35-20:35 * Indoor Cycling			