

# Kursplan ab 01.03.2020

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
1	10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING	1	10:00 - 10:50 Uhr GOLDEN POWER	1	10:00 - 10:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	1	10:00 - 10:50 Uhr PILATES	1	09:00 - 09:50 Uhr TONE <span>NEU</span>			2	10:10 - 11:30 Uhr RÜCKEN VITAL
1	11:00 - 11:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1	11:00 - 11:50 Uhr BODYSTYLING	1	11:00 - 11:50 Uhr BODYSTYLING	T	11:00 - 11:30 Uhr ZIRKELTRAINING	1	10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING			1	10:30 - 12:00 Uhr SONNTAGS SPECIAL
								2	10:30 - 12:00 Uhr VINI YOGA			1	11:30 - 12:50 Uhr VINYASA YOGA
2	16:30 - 18:00 Uhr VINYASA YOGA	2	17:00 - 18:30 Uhr VINYASA YOGA <span>NEU</span>	1	16:00 - 16:50 Uhr BODYSTYLING			1	16:00 - 16:50 Uhr ZUMBA <small>FITNESS</small>				
1	17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	1	17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	2	17:00 - 17:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1	17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	2	17:00 - 18:20 Uhr RÜCKEN VITAL				
2	18:00 - 18:50 Uhr PILATES <span>NEU</span>	1	18:00 - 18:50 Uhr BAUCHTANZ	1	17:00 - 17:50 Uhr TONE <span>NEU</span>	1	18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA <small>FITNESS</small>	1	17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING				
1	18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	2	18:30 - 20:00 Uhr RÜCKEN VITAL <span>NEU</span>	2	18:00 - 18:50 Uhr PILATES	2	18:00 - 18:50 Uhr TONE <span>NEU</span>	2	18:30 - 19:30 Uhr FASZIEN TRAINING				
		1	19:00 - 19:50 Uhr TONE <span>NEU</span>	1	18:00 - 18:50 Uhr FATBURNER <span>NEU</span>	2	19:00 - 19:50 Uhr PILATES						
				2	19:00 - 20:30 Uhr KUNDALINI YOGA								

Trainingsfläche

Kursraum 1

Kursraum 2

NEU Neu ab 01.03.2020

## Öffnungszeiten

Montag – Freitag    08.00 – 22.00 Uhr  
 Samstag            geschlossen  
 Sonntag             10.00 – 18.00 Uhr