

	<b>MONTAG</b>		<b>DIENSTAG</b>		<b>MITTWOCH</b>		<b>DONNERSTAG</b>		<b>FREITAG</b>		<b>SAMSTAG</b>		<b>SONNTAG</b>	
	KURSRAUM	CYCLING	KURSRAUM	CYCLING	KURSRAUM	CYCLING	KURSRAUM	CYCLING	KURSRAUM	CYCLING	KURSRAUM	CYCLING	KURSRAUM	CYCLING
7-8 Uhr														
8-9 Uhr														
9-10 Uhr		8.45-9.30 Uhr Cycling 45		9.00-9.45 Uhr Cycling 45	8.30-9.30 Uhr Rückenfit 60					8.45-9.45 Uhr Pilates				
10-11 Uhr	9.45-10.25 Uhr Rückenfit 40		10.00-10.30 Uhr SixPack		9.40-10.40 Uhr BodyPump					9.45-10.45 Uhr BodyStyle				10.00-11.00 Uhr Cycling 60
			10.30-11.15 Uhr Balance-Stretch			NEW 10.45-11.15 Uhr Cycling 30								
11-12 Uhr														11.15-12.15 Uhr Jumping 60 / Jumping-circuit *
12-13 Uhr			12.30-13.15 Uhr Jumping 45						12.30-13.15 Uhr Cycling 45					
13-14 Uhr														
14-15 Uhr														
15-16 Uhr														
16-17 Uhr											15.45-16.45 Uhr BodyPump			
17-18 Uhr														
18-19 Uhr	NEW 18.30-19.15 Uhr Freestyle H.I.I.T.				18.00-18.45 Uhr Jumping 45				NEW 18.00-18.50 Uhr MediFlow		NEW 18.30-19.00 Uhr Cross-Sixpack			
19-20 Uhr				19.15-20.15 Uhr Cycling 60	19.00-19.45 Uhr Rückenfit 45				19.00-20.00 Uhr FatBurner	19.30-20.30 Uhr Cycling 60	19.15-20.15 Uhr Jumping 60			
20-21 Uhr	19.30-20.30 Uhr Fatburner		20.15-21.15 Uhr BodyPump			20.00-21.00 Uhr Cycling 60						20.30-21.30 Uhr Yoga		
21-22 Uhr														

● **Figurkurse**   
 ● **Indoor-Cycling**   
 ● **Gesundheitskurse**   
 ● **Wellnesskurse**   
 ● **Jumping Fitness** \* wöchentlicher Wechsel   
 Geöffnet

