

Kursplan *INDOOR*

MONTAG

R1

R2

Kurse am Vormittag

9:30 - 10:30 Uhr
Fit-Mix

Kurse am Nachmittag/Abend

17:00 - 18:00 Uhr
Rückengymnastik

18.00 - 19.00 Uhr
Kick n Punch-Cardio

19.00 - 20.00 Uhr
Pump Up

20.00 - 21.00 Uhr
Faszien -Yoga

18.45 - 19.45 Uhr
Indoor-Cycling

Kursplan *INDOOR*

DIENSTAG

R1

R2

Kurse am Vormittag

10:15 - 11:15 Uhr
Fat Burner

11:15 - 12:15 Uhr
Pilates

Kurse am Nachmittag/Abend

17:00 - 18:00 Uhr
Rückengymnastik

18:00 - 19:00 Uhr
Body- Workout

19:00 - 20:00 Uhr
Pilates

18:30 - 19:30 Uhr
Indoor Cycling

Kursplan *INDOOR*

MITTWOCH

R1

R2

Kurse am Vormittag

09:30 - 10:30 Uhr
B.O.P.

09:15 - 10:15 Uhr
Indoor Cycling

Kurse am Nachmittag/Abend

17:30 - 18:00 Uhr
B.M.T.

17:45 - 18:45 Uhr
ZUMBA®

18:00 - 19:00 Uhr
Mega-Mix

19:00 - 20:00 Uhr
Step-Light

19:00 - 20:00 Uhr
Yoga-Flow

Kursplan *INDOOR*

DONNERSTAG

R1

R2

Kurse am Vormittag

09:30 - 10:30 Uhr
Rückengymnastik

10:30 - 11:30 Uhr
Faszien-Yoga

Kurse am Nachmittag/Abend

17:30 - 18:15 Uhr
Kick n Punch-Cardio

18:15 - 19:15 Uhr
deepWork©

18:00 - 19:00 Uhr
Pilates

19:15 - 20:15 Uhr
Indoor-Cycling

Kursplan *INDOOR*

FREITAG

R1

R2

Kurse am Vormittag

09:30 - 10:30 Uhr
Rückengymnastik

09:15 - 10:15 Uhr
Indoor-Cycling

Kurse am Nachmittag/Abend

17:30 - 18:00 Uhr
B.M.T.

18:00 - 19:00 Uhr
Pump up

16:30 - 17:30 Uhr
Indoor-Cycling

18:00 - 19:00 Uhr
Qi Gong

Kursplan *INDOOR*

SAMSTAG

R1

R2

SONNTAG

R1

R2

Kurse am Vormittag

11:00 - 12:00 Uhr
Body-Workout

11:30 - 12:30 Uhr
Indoor-Cycling