

KURSPLAN

gültig ab 17.04.2023

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 06.00 – 24.00 Uhr
Sa, So, Ft: 08.45 – 22.00 Uhr

Kinderbetreuung:
Mo – Do: 09.00 – 12.00 Uhr
Do: 17.30 – 20.30 Uhr
Fr: 08.45 – 12.00 Uhr
So + Ft: 09.30 – 13.00 Uhr



MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG			SONNTAG		
Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 4	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 4	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 4	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 4	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 1	Saal 2	Saal 3				
09:30 – 10:20 Fatburner 10:30 – 11:30 Pilates				07:00 – 07:50 Cycle 09:10 – 10:00 BBP 10:10 – 11:00 Step 2				08:00 – 09:00 LES MILLS BODYPUMP 09:10 – 10:00 Wirbelsäule 10:05 – 10:35 LES MILLS CORE 10:40 – 11:40 LES MILLS BODYBALANCE				07:50 – 08:50 Cycle 09:00 – 09:50 Active Mix 10:00 – 11:00 Fit & Aktiv				08:05 – 08:55 Jumping 09:05 – 10:05 LES MILLS BODYPUMP 10:15 – 11:15 ZUMBA FLEX 10:35 – 11:50 Vinyasa Yoga				10:10 – 11:00 Active Mix 11:10 – 12:00 Bodyforming			10:15 – 11:30 Cycle Long		
OUTDOOR ab 18:00 Nordic Walking 18.05 – 18.40 Functional Training (Area)				17:30 – 18:30 LES MILLS BODYPUMP 18:40 – 19:30 Pilates 19:35 – 20:35 LES MILLS BODYBALANCE				15:00 – 15:50 Wirbelsäule 17:00 – 17:50 Pilates 19:10 – 19.45 Functional Training (Area)				17:30 – 18:00 LES MILLS CORE 18:05 – 19:05 LES MILLS BODYPUMP 19:15 – 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 20:10 – 21:10 ZUMBA FLEX				15:00 – 15:50 Wirbelsäule 17:20 – 18:10 Pilates 18.30 – 19.05 Functional Training (Area) 19:25 – 20:25 Stretch & Relax Yoga				16:30 – 17:00 LES MILLS CORE 17:05 – 18:05 LES MILLS BODYCOMBAT			15:50 – 16:50 LES MILLS BODYPUMP 17:00 – 17:30 LES MILLS CORE 17:40 – 18:40 LES MILLS BODYBALANCE		
7.00 – 22.00 Trainingsbetreuung				7.00 – 22.00 Trainingsbetreuung				7.00 – 22.00 Trainingsbetreuung				7.00 – 22.00 Trainingsbetreuung				7.00 – 22.00 Trainingsbetreuung				9.30 – 19.00 Trainingsbetreuung			9.30 – 19.00 Trainingsbetreuung		

Alle Kurse mit Voranmeldung.