

GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|---|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 9.30 – 10.25 FIT & BALANCE ① | 10.00 – 11.30 HATHA YOGA ③ | 9.30 – 10.25 RÜCKENFIT ① | 9.30 – 10.25 WORKOUT ① | 9.30 – 10.25 WORKOUT ① | 12.00 – 12.55 WORKOUT ① | 11.00 – 12.25 BODY & STRETCH ① |
| | 11.00 – 11.45 VITAL UND FIT ① | 10.30 – 11.25 AERODANCE ① | 10.30 – 11.25 PILATES ① | 10.30 – 11.15 RÜCKENFIT ① | 13.00 – 13.55 ZUMBA ① | 12.00 – 12.55 CYCLING ④ |
| | | | | | 14.00 – 14.55 JUMPING ① | 13.00 – 13.55 BOXEN ① |
| | | 17.00 – 18.25 SELBSTVERTEIDIGUNG ② | 18.00 – 18.25 EASYSSTEP XPRESS ① | | | |
| 18.30 – 19.25 POWERSTEP ② | 18.00 – 18.25 CORE EXPRESS ② | | | 17.30 – 18.25 RÜCKENFIT ① | | |
| 18.30 – 19.25 RÜCKENFIT ① | 18.30 – 18.55 PO EXPRESS ② | 18.30 – 19.25 STRONG BY ZUMBA ① | 18.30 – 19.25 HATHA YOGA ③ | 18.30 – 19.25 JUMPING ① | | |
| 19.00 – 19.45 BOOTCAMP ⑤ | 18.30 – 19.25 RÜCKENFIT ① | | 18.30 – 19.25 WORKOUT ① | | | |
| 19.30 – 20.25 JUMPING* ① | 19.00 – 19.55 CYCLING ④ | 19.30 – 20.25 LATINO MOVES ② | 19.30 – 20.55 BOXEN ① | | | |
| 19.45 – 20.00 BAUCH-KILLER ⑤ | 19.30 – 20.25 ZUMBA ① | 19.30 – 20.25 BOOTCAMP ⑤ | 19.30 – 20.25 CYCLING ④ | | | |

KURSÄUME

- ① KURSRAUM 1
- ② KURSRAUM 2
- ③ RAUM 3 - YOGA
- ④ RAUM 4 - CYCLING
- ⑤ RAUM 5 - FUNCTIONAL

* jeden ersten Monat im Monat
JUMPING TABATHA

Bitte nehmt Euch ein Handtuch
und etwas zu Trinken mit.