

Aktueller Plan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 Rücken soft	08.30 Yoga inspired	08.00 Rü/Bodyfit	08.30 Rü/Bodyfit	08.00 bodyART meets deepWORK	10.00 Rü/Bodyfit
09.15 Bodyfit	09.45 Rücken	09.15 Rücken soft	09.45 Rücken soft	09.15 H.I.I.T.	11.00 Pilates
10.30 Senioren		10.30 Senioren			
					Sonntag
17.10 Bodyfit	17.10 Rü/Bodyfit	17.00 Step Dance 17.30 H.I.I.T. 30min	17.10 Bodyfit	17.10 Bodyfit	10.00 Bodyfit
18.10 H.I.I.T.	18.10 Yoga 75min	18.10 deepWORK	18.15 Pilates	18.10 Rücken	11.00 Rücken
19.10 Rücken	19.30 Pilates	19.15 Yoga Powerflow	19.25 Yoga 90min		12.00 H.I.I.T.
20.15 Rü/Bodyfit		20.30 Rü/Bodyfit			
Indoorcycling und Zirkeltraining					Feiertage: 9.45 – 18.00 geöffnet 10.00 Bodyfit 11.00 Rücken oder siehe Aushang
	8.30 Indoorcycling			8.30 Indoorcycling	
18.00 Zirkeltraining				10.30 Senioren Zirkeltraining	
19.00 Zirkeltraining		18.00 Zirkeltraining		17.00 30min PowerCycling	
19.15 Indoorcycling		19.10 Indoorcycling		17.30 Zirkeltraining	
Öffnungszeiten					
07.45 - 22.30	07.45 – 22.00	07.45 – 22.00	07.45 – 22.00	07.45 – 21.00	09.45 – 18.00