

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		6:30 RPM Adi				
9:15 Zumba Laisa	9:15 BODYPUMP Anna Einf. 9:00	9:15 BODYSTEP Sonja Einf. 9:00	9:15 BODYPUMP Anna Einf. 9:00	9:15 Bodystyling Sabine	9:30 BODYPUMP Viviana Einf. 09:15	
10:15 Power Yoga Cordula Einf. 10.00		10:15 Bodystyling Serena		10:15 Pilatas Serena	10:45 Step Aerobic II - III Viviana 75 Min.	11:00 Spinning Cordula
12:15 Bodystyling Jacqueline	12:15 BODYPUMP Michael Einf. 12:00	12:15 BODYPUMP Christa Einf. 12:00	12:15 BODYCOMBAT Jacqueline Einf. 12:00	12:15 BODYCOMBAT René Einf. 12:00	12:15 BODYPUMP Michael Einf. 12:00	12:15 Capoeira Fabricio 75 Min.
17:00 BODYPUMP Viviana Einf. 16:45	17:30 Power Yoga Brigit	17:30 BODYPUMP Adriano Einf. 17:15	18:00 Bodystyling Sabine	17:45 RPM Adi	14:00 BODYBALANCE Jacqueline Einf. 13.45	
18:00 Step Intervall I - II Viviana	18:30 BODYPUMP Viviana Einf. 18:15	18:30 BODYATTACK Sonja	19:00 Capoeira Fabricio	18:45 BODYATTACK Sonja		
19:00 BODYCOMBAT René Einf. 18.45	19:30 Dance Step II - III Reto	19:30 Power Yoga Esther	20:00 Spinning Marcel	20:00 BODYPUMP Sonja Einf. 19:45		
20:00 BODYBALANCE Jacqueline Einf. 19.45	20:30 Pilates Cordula					
21:00 Spinning Marcel						

Belastungsstufen: I Einsteiger II Mittel III Fortgeschritten

Indoor-Cycling: Einführung für Neueinsteiger jeweils 15 Minuten vor Beginn der Lektion.

Kurse ohne Angabe sind für alle geeignet.

KRAFT

CHOREO/DANCE

BODY&MIND

FIGHTING

INDOOR CYCLING

Unser Angebot wird laufend erweitert. Programmangaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.