KURSPLAN

Fitness First

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:45 **FitForever** 60 min Kursraum	9:30 **BodyStyling** 60 min Kursdauer	10:00 **RehaSport** 45 min Kursdauer	9:00 **BodyStyling** 50 min Kursdauer	9:30 **Rückenft** 55 min Kursdauer	10:15 **RehaSport** 45 min Kursdauer	10:00 **Les Mills Body Pump** 50 min Kursdauer
raen	10:30 **HealthyFit** 45 min Kursdauer	17:00 **Les Mills Body Pump** 60 min Kursdauer	9:15 **RehaSport** 45 min Kursdauer	10:30 **Les Mills Body Balar** 60 min Kursdauer	11:10 **Pilates** 60 min Kursdauer	11:10 **Les Mills Body Comb** 60 min Kursdauer
17:00 **RehaSport** 45 min Kursraum	18:00 **BodyFit** 45 min Kursdauer	18:00 **Les Mills Body Comb** 60 min Kursdauer	10:05 **RehaSport** 45 min Kursdauer	19:00 **DanceMoves** 60 min Kursdauer	11:10 **BikeIntense** 60 min Kursdauer	RehaSport
18:0 **Les Mills Body Pump** 60 min Kursdauer	18:00 **Les Mills Body Balar** 60 min Kursdauer	18:05 **Jumping Fitness** 55 min Kursdauer	10:05 **Yoga Variation** 60 min Kursdauer	Les Mills Body	Les Mills Body	Les Mills Body
18:00 **DanceMoves** 60 min Kursdauer	19:00 **BikeIntense** 60 min Kursdauer	19:15 **DanceMoves** 60 min Kursdauer	17:00 **BodyStyling** 60 min Kursdauer	DanceMoves	DanceMoves	DanceMoves
19:00 **Yoga Variation** 60 min Kursdauer			18:05 **TRX GetStarted** 30 min Kursdauer			
			18:40 **TRX Advanced** 30 min Kursdauer			
			19:15 **Bike&Beats** 60 min Kursdauer			

Öffnungszeiten

Mo-Fr: **7:00 - 23:00 Uhr**

Sa: **9:00 - 20:00 Uhr**

So: **9:00 - 20:00 Uhr**