# KURSPLAN

Fitness First

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00 Les Mills Body Core<br>45 min Kursraum | 11:30 FitForever<br>60 min Kursraum | 09:30 Les Mills Core<br>45 min Kursraum | 10:00 Zumba<br>45 min Cycling Raum | 09:30 Hot Iron 1<br>55 min Kursraum | 10:30 Langhantel Workou<br>55 min Kursraum | 10:30 BikeIntense<br>45 min Cycling Raum |
| 10:30 BBP<br>45 min Kursraum | 17:30 Les Mills BodyComba<br>55 min Kursraum | 10:30 Pilates<br>60 min Kursraum | 18:00 PowerCore<br>30 min Freestyle Fläche | 10:30 Les Mills BodyBalan<br>60 min Kursraum | 11:30 VinyasaYoga<br>55 min Kursraum | 10:30 Les Mills BodyPump<br>55 min Kursraum |
| 10:30 Les Mills RPM Cyclin<br>45 min Cycling Raum | 18:00 PowerCore<br>30 min Freestyle Fläche | 17:00 Zumba<br>60 min Kursraum | 18:00 StepBasic<br>45 min Kursraum | 10:30 BikeIntense<br>45 min Cycling Raum | 12:30 BoxCamp<br>60 min Kursraum | 11:30 Zumba<br>60 min Kursraum |
| 17:00 Zumba<br>55 min Kursraum | 18:30 Les Mills BodyPump<br>55 min Kursraum | 18:00 Hot Iron 1<br>55 min Kursraum | 18:30 Move It Total Body<br>3o min Freestyle Fläche | 17:30 Hot Iron Cross<br>55 min Kursraum | | |
| 18:00 Hot Iron 1<br>55 min Kursraum | 18:30 Move It Total Body<br>30 min Freestyle Fläche | 18:00 Les Mills RPM Cyclin<br>45 min Cycling Raum | 19:00 Les Mills BodyComba<br>60 min Kursraum | 18:30 VinyasaYoga<br>55 min Kursraum | | |
| 18:00 Les Mills RPM Cyclin<br>45 min Cycling Raum | 19:30 Zumba<br>60 min Kursraum | 19:00 Les Mills Core<br>45 min Kursraum | 19:00 Les Mills RPM Cyclin<br>45 min Cycling Raum | 19:30 RückenFit<br>60 min Kursraum | | |
| 19:00 Les Mills RPM Cyycli<br>45 min Cycling Raum | | 19:00 Les Mills RPM Cyclin<br>45 min Cycling Raum | | | | |
| 19:00 VinyasaYoga<br>55 min Kursraum | | 20:00 Les Mills BodyBalan<br>60 min Kursraum | | | | |
| 20:00 YinYoga<br>60 min Kursraum | | 20:00 | | | | |

## Öffnungszeiten

Mo-Fr: **07-22 Uhr**

Sa: **10-20 Uhr**

So: **10-20 Uhr**