KURSPLAN

Fitness First

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 Mobility 30 Min / Kursraum	08:45 Yoga Variation 60 Min / Kursraum	10:30 Mobility 45 Min / Kursraum	18:00 Zumba 60 Min / Kursraum	09:00 Yoga Variation 60 Min / Kursraum	16:30 Les MILLS BodyComl 60 Min / Kursraum	11:00 Zumba 60 Min / Kursraum
18:00 Jumping 60 Min / Kursraum	18:00 Zumba 60 Min / Kursraum	18:30 move it 30 Min /Funktional Raum	19:00 move it 30 Min / Funktional Rraum	17:00 deepWORK 60 Min / Kursraum		15:00 Mobility (biweekly) 60 Min / Kursraum
18:30 move it 30 Min / Funktional Raum	18:30 move it 30 Min /Kursraum	19:05 power Core 30 Min /Funktional Raum	19:05 Circl Mobility 30 Min /Kursraum	18:05 Zumba 60 Min / Kursraum		17:00 PoleDance Beginne 60 Min/ Kursraum
19:05 power Core 30 Min / Funktional Raum	19:05 power Core 30 Min /Funktional Raum	18:30 Jumping 60 Min / Kursraum	19:35 power Core 30 Min/ Funktional Raum	18:30 move it 30 Min / Funktional Raum		
19:05 Bungee Fit 60 Min / Kursraum	19:05 Langhantel Workou 60 Min / Kursraum	19:35 Pole Dance Mixed 90 Min/ Kursraum	20:00 Yoga Variation 60 Min/ Kursraum	19:10 Bungee Fit 60 Min / Kursraum		
20:10 Langhantel Workou 60 Min / Kursraum	20:15 Yoga Variation 60 Min/ Kursraum					

Öffnungszeiten

Mo-Fr: **07-23 Uhr**

Sa: **10-20 Uhr**

So: **09-20 Uhr**