KURSPLAN

Fitness First

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 BBP 45 min Kursraum	09:00 BodyStyling 45 min Kursraum	09:00 VinyasaYoga 60 min Kursraum	09:00 Pilates 45 min Kursraum	08:15 BodyStyling 45 min Kursraum	09:15 Zumba 60 min Kursraum	10:00 Bike Intense 45 min Kursraum
17:45 Les Mills BodyPum 60 min Kursraum	09:45 RückenFit 45 min Kursraum	10:15 FlexiFit 45 min Kursraum	10:00 BBP 45 min Cyclingraum	09:00 Zumba 60 min Kursraum	10:30 BodyFit H.I.I.T 60 min Kursraum	10:00 BodyStyling 60 min Kursraum
19:00 Les Mills BodyComb 60 min Kursraum	10:35 Zumba 60 min Kursraum	13:00 HealthyFit 45 min Kursraum	10:45 BodyBalance 45 min Kursraum	10:15 VinyasaYoga 60 min Kursraum		11:15 Pilates 60 min Kursraum
20:15 Yoga Variation 60 min Kursraum	16:30 Pilates 45 min Kursraum	17:30 Move it Total Body 60 min Freestyle Fläche	17:15 deepWORK 60 min Kursraum	17:45 Les Mills BodyPump 60 min Kursraum		
	17:20 StepAerobic 45 min Kursraum	17:30 BodyPump 60 min Kursraum	18:15 Les Mills Core 30 min Kursraum	18:30 BikeBasic 45 min Cyclingraum		
	18:15 Les Mills Core 45 min Kursraum	18:00 BikeBasic 45 min Cyclingraum	19:15 Bike & Beats 60 min Cyclingraum	19:00 Les Mills BodyComb 60 min Kursraum		
	19:15 Les Mills BodyBalan 60 min Kursraum	18:45 Les Mills BodyComb 60 min Kursraum	19:00 Les Mills BodyPump 30 min Kursraum	19:30 Bike & Climb 45 min Cyclingraum		
		19:00 BikeIntense 60 min Cyclingraum				
20.00		20.00 Zumba 60 min Kursraum				

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 07-22 Uhr

Sa: 09-20 Uhr

So: 09-20 Uhr