

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum 1			AEROBIC & GYMNASTIK			
9.30-10.15 Wirbelsäulengym. E/M/F	09.30-10.30 Heavy-Hands E/M/F		09.00-9.45 Bauch-Beine-Po E/M/F	9.30-10.30 Dance E/M/F		
10.30-11.30 Pilates E/M/F		10.00-10.30 Bodyfit E/M/F	10.00-11.00 Heavy-Hands E/M/F	10.30-11.30 Dynamic Harmony E/M/F	10.00-11.00 Bodystyling E/M/F	10.30-11.00 Bauch intensiv E/M/F
	11.00-12.00 Yoga E/M/F	10.45-11.30 Wirbelsäulengym. E/M/F	11.15-12.00 Mental Balance E/M/F		11.15-12.15 Bestbodybalance E/M/F	11.15-12.15 Perfektbody E/M/F

17.00-17.45 Perfektbody E/M/F	17.15-18.15 Rückenspezial E/M/F			16.30-17.30 Yoga E/M/F		
18.00-18.45 Easy-Step E/M/F	18.30-19.15 Bodyfit E/M/F		18.00-19.00 Bauch-Beine-Po E/M/F	17.45-18.45 Bodystyling E/M/F		
19.00-19.45 Wirbelsäulengym. E/M/F	19.30-20.30 Pilates E/M/F	19.15-20.15 Bauch-Beine-Po E/M/F				

Vorläufiger Stundenplan ab Montag 28.06.21

Kursraum 2		ab 15.06.20		CYCLING&SAMM		Tel. 0821-468877	
9.00-9.30 SAMM (nur Geräte)							11.00-12.00 Cycling E/M/F
							
		18.00-19.00 Cycling E/M/F				Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00-21.30 Uhr Sa 9.00-19.00 Uhr So 9.00-15.30 Uhr	