

www.loop-fitness.de

LOOP
FITNESS · WELLNESS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
mittags / vormittags	09.00-10.00 Pilates mittel	09.00-10.00 **BBP** mittel	09.00-10.00 **Spinning** intensiv	09.00-10.00 Pilates mittel	09.30-10.30 Spinning intensiv		
	10.00-10.30 **Bauch&Rücken** intensiv	10.00-11.00 Rücken Vital leicht	10.00-11.00 **Stretch & Relax** leicht	10.00-11.00 Langhantelworkout mittel	15.00-16.00 **Antara** leicht	11.00-12.00 Body Fit intensiv	
	16.00-17.00 **Intensiv Yoga** intensiv			15.00-16.00 **Pilates** leicht		12.00-13.00 MobilityStrength leicht	11.00-12.00 Hiit Tabata intensiv
abends / nachmittags	17.00-18.00 Step leicht	17.00-18.00 **Step Dance** mittel	17.00-18.00 Langhantelworkout mittel	16.00-17.00 **Spinning** intensiv			
	18.00-19.00 Hot Iron mittel	18.00-19.00 Intensiv Yoga intensiv	18.30-19.30 JumpingFitness intensiv	18.00-19.00 Zumba mittel			
	19.00-20.00 Spinning intensiv	19.00-20.00 Spinning intensiv		18.00-19.00 Funktional Training intensiv			
	20.00-21.00 Zumba mittel			19.00-20.00 Mobility mittel			

NEW!

- Entspannung
- Kraft
- Cardio

gültig ab dem 01.11.2026