



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

mittags / vormittags

abends / nachmittags

9.00 - 10.15
Morning Yoga
leicht

10.15 - 11.15
Pilates
mittel

16.00 - 17.00
Intensiv Yoga
intensiv

17.00 - 18.00
STEP
leicht

18.00 - 19.00
HOT IRON
mittel

19.00 - 20.00
SPINNING
intensiv

20.00 - 21.00
Zumba
mittel

9.00 - 10.00
BBP
mittel

10.00 - 11.00
Rückengymnastik
mittel

15.30 - 16.30
Mobility
leicht

16.30 - 17.30
Body Active
mittel

17.00 - 18.00
STEPDANCE
intensiv

18.00 - 19.00
Intensiv Yoga
intensiv

19.00 - 20.00
SPINNING
intensiv

9.00 - 10.00
Yoga
mittel

10.00 - 11.00
Yoga
mittel

11.00 - 12.00
Yoga
mittel

12.00 - 13.00
Yoga
mittel

17.15 - 18.15
Langhantel
mittel

18.15 - 18.45
Bauch&RückenExpress
intensiv

18.30 - 19.30
JumpingFitness
intensiv

18.45 - 19.45
Funktion + Mobility
mittel

09.00 - 10.00
Pilates
mittel

10.00 - 11.00
Body Workout
mittel

18.00 - 19.00
ZUMBA
mittel

18.00 - 19.00
Functional Training
intensiv

19.00 - 20.00
MOBILITY
mittel

9.30 - 10.30
SPINNING
mittel

15.00 - 16.30
Yoga
leicht

16.30 - 17.30
Antara
leicht

12.00 - 13.00
BODY FIT
intensiv

13.00 - 14.00
Mobility Strength
leicht

11.00 - 12.00
HIIT-Tabata Style
intensiv

12.00 - 13.00
Stretch & Strenght
leicht

NEW!

 **Entspannung**

 **Kraft**

 **Cardio**