



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
Langhantel
mittel

10.00 - 11.00
Langhantel
mittel

11.00 - 12.00
Langhantel
mittel

12.00 - 13.00
Langhantel
mittel

17.15 - 18.15
Langhantel
mittel

18.15 - 18.45
Bauch Express
mittel

18.30 - 19.30
JumpingFitness
intensiv

18.45 - 19.45
Funktion + Mobility
mittel

9.00 - 10.00
Langhantel
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

9.00 - 10.00
Langhantel
mittel

9.30 - 10.30
SPINNING
mittel

15.00 - 16.30
Yoga
leicht

16.30 - 17.30
Antara
leicht

9.00 - 10.00
Langhantel
mittel

12.00 - 13.00
BODY FIT
intensiv

13.00 - 14.00
Mobility Strength
leicht

9.00 - 10.00
Langhantel
mittel

9.30 - 10.30
SPINNING
mittel

15.00 - 16.30
Yoga
leicht

16.30 - 17.30
Antara
leicht

NEW!

Entspannung

Kraft

Cardio