

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
08:00		Outdoor Zirkeltraining 8:15-9:00 NEW												
09:00	Workout All-In 9:00-10:00		Workout All-In 9:00-10:00			Workout All In 9:00-10:00 NEW	Rückenfit 10:00		Workout All In 9:00-10:00					
10:00	Faszien Training 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00	Pilates Flow 10:00-11:00 NEW	Rücken Pilates 10:00-11:00		Rückenfit 10:00-11:00	Yoga 10:00-11:30	Pilates 10:00-11:00	Specials	Indoor Cycling 10:15-11:15		Workout All In 10:00-11:00	
11:00			Zumba 11:00-12:00		Indoor Cycling 11:15-12:15						Rücken 3D 11:30-12:30		Specials	
12:00											Power Dumbell 12:30-13:30			
			Mittagspause 13:00 bis 15:00						Mittagspause 13:00 bis 15:00					
17:00	Workout All-In 17:00-18:00		Rückenfit 17:00-18:00		BOP 17:00-18:00		HOT IRON 1 17:00-18:00							
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien Pilates 18:00-19:00	Tabata 18:00-19:00	Yoga 18:00-19:00	Langhantel Core 18:00-19:00		Indoor Cycling (Intervall) 18:15-19:00	HIIT & Burn* 18:00-19:00	HIIT & Run 17:30-18:45					
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15	Faszien Mobilty & Strength 19:15 - 20:15	Funktional Fit 19:15 - 20:15		Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15	Special	Yoga 18:30 - 19:45				
20:00														

Erläuterungen:

Kraft/BodyS hape

Special

Body/Mind

Cardio

Power

Dance

Specials werden immer auf unserer Homepage & als Aushang im Studio veröffentlicht.

* enthält Boxelemente