

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1		
08:00		Outdoor Zirkeltraining 8:15-9:00									
09:00	Workout All-In 9:00-10:00		Workout All-In 9:00-10:00			Workout All In 10:00-11:00	Rückenfit 9:00-10:00		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	Rücken Pilates 10:00-11:00		Rückenfit 10:00-11:00	Yoga 10:00-11:30	Pilates 10:00-11:00		
11:00			Zumba 11:00-12:00		Indoor Cycling 11:15-12:15						
12:00											
			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	Boxing Fit 18:00-19:00	HIIT & Run 17:30-18:45 Stretching		
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15		Funktional Fit 19:15 - 20:15			Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15	Specials	
20:00											

26		me-sport <i>studio</i>			
Freitag		Samstag		Sonntag	
Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
Specials	Indoor Cycling			Workout All In	
	10:15-11:15			10:00-11:00	
	Rücken 3D			Specials	
	11:30-12:30				
	Power Dumbell				
	12:30-13:30				
Erläuterungen:					
NEW	Kraft/BodyShape	Special			
	Body/Mind	Cardio			
	Power	Dance			
	Yoga				
18:30 - 19:45					
Specials werden immer auf unserer Homepage & als Aushang im Studio veröffentlicht.					