

Kursplan

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

morgens

Fitness Ampel \$20
09:00-10:00 Uhr

Fitness Ampel \$20
09:00-10:00 Uhr

Faszien
08:30-09:30 Uhr

Yin Yoga
09:30-10:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
09:45-10:45 Uhr

Fit-Mix
10:30-11:30 Uhr

abends

Faszien
17:30-18:15 Uhr

Functional-Fitness
18:30-19:30Uhr

Zumba
18:30-19:30 Uhr

Indoor Cycling
18:45-19:45 Uhr

Pilates
19:00-20:00 Uhr

Five \$20
20:00-21:00 Uhr

Hip-Hop
18:00-19:00 Uhr

Cross Training
18:30-19:30 Uhr

TRX
19:00-20:00 Uhr

Jumping
19:00-20:00 Uhr

Cross Training
18:30-19:30 Uhr

Langhantel
19:00-20:00 Uhr

Five \$20
20:00-21:00 Uhr

Bauch-Beine-Po
18:30-19:30 Uhr

Kursraum 1

Kursraum 2

Club22

Trainingsfläche