

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 Faszien 17:30–18:15	 Fitness Ampel §20 09:00–10:00	 Jumping 18:00–19:00	 Fitness Ampel §20 09:00–10:00	 Faszien 08:30–09:15	 Pilates (Anfänger) 10:00–11:00	 Fit Mix 10:00–11:00
 Functional Fitness 18:30–19:30	 Step 18:00–19:00	 Stretch & Relax 19:00–19:30	 Wirbelsäulengymnastik 09:45–10:45 ab Okt. 09:00–10:00	 Yin Yoga 09:30–10:30		
 Zumba 18:30–19:30	 Pilates (Fortgeschr.) 19:00–19:45	 TRX 19:00–20:00	 Langhantel 19:00–20:00	 Bauch Beine Po 18:00–19:00		
 Indoor Cycling 18:45–19:45	 Pilates (Anfänger) 19:45–20:30	 HipHop/Dancehall 19:30–20:30	 Five §20 20:00–21:00			
 Fat Burner 19:30–20:30	 Five §20 20:00–21:00					



Kursraum 1



Kursraum 2



Club22



Trainingsfläche



Kurzfristige Änderungen einsehbar in der App.

