

# Kursplan Winter 2017/2018



Änderung gültig ab 13.11.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Caloriemoves 09:00-10:00	ZUMBA 09:00-10:00	Bodystyling 9:00-10:00	Total Body Conditioning 9:00-10:00	Powerworkout 9:15-10:15	IronSystems 9:30-10:30	
Yoga 10:00-11:00	Stability Balance 10:00-11:00	Step 10:00-11:00	RückenFit 10:00-11:00	WBS Stretch 10:15-11:15		Bodystyling 10:00-11:00
	Indoor Cycling* 11:00-12:00	Rücken Fit 11:00-11:45				Step 11:00-12:00
	Fitness Squash 16:30-17:30					
Musclepower 17:00-18:00	Yoga (Fortgeschritten) 17:15-18:45		Bodystyling 17:00-18:00	4Streatz 17:30-18:30	Musclepower 17:30-19:00	
Fatburner-Moves 18:00-19:00		Musclepower 18:00-19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Yoga 18:00-19:30		
IronSystems 19:00-20:00	Yogilates 19:00-20:00	TaeBo 19:00-20:00				Indoor Cycling* ab 03.12.2017 18:30-19:30
Indoor Cycling* 19:00-20:00			Indoor Cycling* 19:30-20:30			

Grau hinterlegte Stunden finden in der Halle 2 statt / Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!!

\*nur mit Vorreservierung / Fahrräder werden zu Kursbeginn für wartende Teilnehmer freigegeben!!!

# rot Änderung bzw. Neuerung



Telefon Fitness: 089/786049