

# RAUM 1 // GROUP FITNESS

GÜLTIG AB 2.1.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 9.55 Uhr BBP / Bauch-Beine-Po	9.00 - 10.30 Uhr YOGA	9.00 - 9.55 Uhr RÜCKEN FIT / WIRBELSÄULE	9.00 - 9.55 Uhr BODEGA MOVES®	9.00 - 09.55 Uhr BBP / Bauch-Beine-Po		
10.00 - 10.55 Uhr JUMPING FITNESS®		10.00 - 10.55 Uhr BBP / Bauch-Beine-Po	10.15 - 11.10 Uhr JUMPING FITNESS® FOR „CURVIES“	10.05 - 11.00 Uhr JUMPING FITNESS®	9.15 - 10.45 Uhr YOGA	10.00 - 10.55 Uhr STRONG BY ZUMBA™
						11.10 - 12.05 Uhr JUMPING FITNESS®
14.45 - 15.45 Uhr POSTNATALES TRAINING/ MAMA FIT	14.30 - 15.15 Uhr ALBABY® DANCE		15.30 - 16.15 Uhr ZUMBA KIDS (4-7 Jahre)	15.00 - 15.45 Uhr DANCE 4 TEENS (11-16 JAHRE)		
		15.30 - 16.15 Uhr JUMPING FOR TEENS (11-16 JAHRE)	16.30 - 17.15 Uhr ZUMBA KIDS JR. (7-11 Jahre)	15.55 - 16.40 Uhr JUMPING FOR TEENS (11-16 JAHRE)	15.00 - 15.55 Uhr JUMPING FITNESS®	
16.15 - 17.00 Uhr JUMPING FITNESS® FOR „CURVIES“	16.15 - 17.10 Uhr JUMPING FITNESS®	16.30 - 17.15 Uhr JUMPING FITNESS® INTERVALL		16.45 - 17.30 Uhr STEP Aerobic	16.05 - 17.00 BBP / Bauch-Beine-Po	
17.15 - 18.00 Uhr STEP Aerobic	17.20 Uhr - 18.15 Uhr ZUMBA GOLD	17.30 - 18.25 Uhr ZUMBA® Fitness	17.45 - 18.40 Uhr ZUMBA® Fitness	17.45 - 18.30 TRX®	17.15 - 18.00 TRX®	17.00 - 18.00 Uhr SALSATION®
18.20 - 19.15 Uhr STRONG BY ZUMBA™	18.30 - 19.25 Uhr JUMPING FITNESS®	<b>AB 17. JANUAR</b> 18.30-19.25 PILOXING®	18.45 - 19.45 Uhr SALSATION®	18.45 - 19.40 JUMPING FITNESS®		
19.40 - 20.35 Uhr JUMPING FITNESS®	19.45 - 20.40 Uhr ZUMBA® Fitness®	19.45 - 21.15 Uhr YOGA	20.00 - 20.55 JUMPING FITNESS®	19.45 - 21.15 Uhr YOGA		

# RAUM 2 // FUNCTIONAL FLOOR / GROUP FITNESS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 10.00 Uhr NIA				9.00 - 10.00 Uhr POSTNATALES TRAINING/ MAMA FIT		10.00 Uhr - 10.55 Uhr LIFT and SHAPE
10.10 - 10.55 Uhr MENTAL BALANCE				10.15 - 11.10 Uhr SALSATION®	9.15 - 10.45 Uhr QI GONG	11.00 - 11.45 Uhr POWER FIT MIX
	16.15 Uhr - 17.10 Uhr BBP / Bauch-Beine-Po	16.45 - 17.30 TRX®	16.00 - 17.30 Uhr BETREUTE TRAININGSFLÄCHE UND TRAINING MIT ANNETT MÜLLER			
17.30 - 18.15 Uhr FUNCTIONAL ZIRKEL	17.20 Uhr - 18.15 Uhr LIFT and SHAPE	17.40 Uhr - 18.25 Uhr POWER FIT MIX	18.00 - 18.55 Uhr STRONG BY ZUMBA™	17.00 Uhr - 17.30 Uhr BUNGEE 4D PRO®		
18.30 - 19.25 Uhr BODEGA MOVES®		18.35 - 19.30 Uhr BBP / Bauch-Beine-Po		17.30 - 18.15 Uhr FUNCTIONAL ZIRKEL MEN'S ONLY		
19.40 - 20.35 Uhr NIA	20.00 - 20.45 Uhr FUNCTIONAL ZIRKEL MEN'S ONLY					

# RAUM 3 // INDOOR CYCLING / SMALL GROUPS / PERSONAL TRAINING

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 9.55 FIT ÜBER 50						
17.15 - 18.10 Uhr INDOOR CYCLING	18.45 - 19.30 PILOXING® FOR CURVIES	18.30 - 19.25 Uhr INDOOR CYCLING		15.55 - 16.40 Uhr JUMPING FOR KIDS (6-11 JAHRE)	15.00 - 15.55 Uhr INDOOR CYCLING	10.05 - 11.00 Uhr INDOOR CYCLING
18.30 - 20.00 Uhr YOGA	19.45 - 20.40 Uhr INDOOR CYCLING		19.15 - 20.10 Uhr INDOOR CYCLING		16.00 - 16.55 Uhr INDOOR CYCLING	11.10 - 12.05 Uhr INDOOR CYCLING

Für Indoor-Cycling, Jumping®-Fitness, Yoga, LIFT and SHAPE, BUNGEE 4D PRO, Qi Gong und Indoor-Cycling, Functional-Group-Fitness-Kurse reserviere Dir bitte aufgrund beschränkter Teilnehmerzahl einen Platz. Schau dazu auf unsere Homepage, ruf uns an oder schreib uns eine Email. Bitte sei so nett und sage

ab, falls du reserviert hast und doch nicht kommen kannst. (Bedingungen siehe Buchungs-Email). Dann können wir deinen Platz wieder rechtzeitig frei geben. Bitte beachte, dass Dein Anspruch auf einen bereits reservierten Platz entfällt, wenn die Stunde begonnen hat.