

RAUM 1 // GROUP FITNESS

GÜLTIG AB 9. APRIL 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 - 11.00 Uhr JUMPING FITNESS® FÜR EINSTEIGER	10.05 - 11.00 Uhr JUMPING FITNESS®	9.15 - 10.45 Uhr YOGA	10.00 Uhr - 10.55 Uhr LIFT and SHAPE
						11.10 - 12.05 Uhr JUMPING FITNESS®
14.45 - 15.45 Uhr POSTNATALES TRAINING/ MAMA FIT	14.30 - 15.25 Uhr ALBABY® DANCE		15.30 - 16.15 Uhr ZUMBA® KIDS (4-7 Jahre)	15.00 - 15.45 Uhr DANCE 4 TEENS (11-16 JAHRE)	13.50 Uhr - 14.45 Uhr LIFT and SHAPE	
16.15 - 17.00 Uhr JUMPING FITNESS® FÜR EINSTEIGER			16.30 - 17.15 Uhr ZUMBA® KIDS (7-11 Jahre)	15.55 - 16.40 Uhr JUMPING FOR TEENS (11-16 JAHRE)	15.00 - 15.55 Uhr JUMPING FITNESS®	
17.10 - 18.05 Uhr ZUMBA® STEP	16.30 - 17.25 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	
18.15 - 19.10 Uhr STRONG BY ZUMBA®	17.35 Uhr - 18.30 Uhr LIFT and SHAPE	17.30 - 18.25 Uhr ZUMBA® Fitness	17.45 - 18.40 Uhr ZUMBA® Fitness	17.45 - 18.30 TRX®	17.15 - 18.00 TRX®	18.00 - 19.00 Uhr SALSATION®
19.30 - 20.25 Uhr JUMPING FITNESS®	18.40 - 19.35 Uhr JUMPING FITNESS®	18.35-19.30 PILOXING®	18.45 - 19.45 Uhr SALSATION®	18.45 - 19.40 JUMPING FITNESS®		
	19.45 - 20.40 Uhr ZUMBA® Fitness®	19.40 Uhr - 20.35 Uhr LIFT and SHAPE	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 - 9.55 FIT AB 50				9.00 - 10.00 Uhr POSTNATALES TRAINING/ MAMA FIT		10.00 - 10.55 Uhr STRONG BY ZUMBA®
10.10 - 10.55 Uhr MENTAL BALANCE						11.10 - 11.55 Uhr POWER FIT MIX
17.30 - 18.15 Uhr FUNCTIONAL ZIRKEL	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			
18.20 - 18.55 Uhr BLACKROLL® / FASZIEN TRAINING	17.20 Uhr - 18.15 Uhr ZUMBA GOLD	17.40 Uhr - 18.25 Uhr POWER FIT MIX	18.00 - 18.55 Uhr STRONG BY ZUMBA®	16.45 Uhr - 17.30 Uhr BUNGEE 4D PRO®	15.15 Uhr - 16.00 Uhr BUNGEE 4D PRO®	
19.00 - 19.55 Uhr BODEGA MOVES®	18.25 - 19.20 PILOXING®	18.35 - 19.30 Uhr BBP / Bauch-Beine-Po		17.30 - 18.15 Uhr FUNCTIONAL ZIRKEL MEN'S ONLY		
20.00 - 20.45 BODEGA REFLOW®	19.30 - 20.15 Uhr FUNCTIONAL ZIRKEL MEN'S ONLY	19.45 - 21.15 Uhr YOGA				

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17.05 - 18.00 Uhr INDOOR CYCLING	17.30 - 18.25 Uhr INDOOR CYCLING	18.35 - 19.30 Uhr INDOOR CYCLING		15.55 - 16.40 Uhr JUMPING FOR KIDS (6-11 JAHRE)	15.00 - 15.55 Uhr INDOOR CYCLING	11.10 - 12.05 Uhr INDOOR CYCLING
19.00 - 20.30 Uhr YOGA			19.15 - 20.10 Uhr INDOOR CYCLING		16.00 - 16.55 Uhr INDOOR CYCLING	

Für Indoor-Cycling, Jumping®-Fitness, Yoga, LIFT and SHAPE, BUNGEE 4D PRO® und 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.