



Kursplan

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 07:30 – 22:30 Uhr
 Sa. – So.: 10:00 – 20:00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mi., Fr.: 09:00 – 12:30 Uhr
 Mo.: 16:00 – 19:30 Uhr
 Di., Do.: 16:00 – 19:30 Uhr
 Sa., So.: 10:00 – 13:30 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	08:30 – 09:30 Uhr Rückenfit and More	08:30 – 09:30 Uhr Callanetics		08:30 – 09:30 Uhr Bauch-Beine-Po			
			09:00 – 10:00 Uhr Bodystyling	09:30 – 10:30 Uhr Rückenfit and More	10:00 – 11:00 Uhr Step/BBP	10:30 – 11:30 Uhr Zumba®	10:30 – 11:30 Uhr High Fit
		10:00 – 11:00 Uhr Nordic Walking "Siebenbergen"	10:00 – 11:00 Uhr Dance Aerobic	10:30 – 11:30 Uhr Yoga	11:00 – 12:00 Uhr Pilates	11:40 – 12:40 Uhr Fit & Funky™	11:40 – 12:40 Uhr Bauch-Beine-Po
Nachmittag							
		16:30 – 17:30 Uhr Rückenfitness					16:00 – 17:00 Bauch-Beine-Po
Abend	17:00 – 18:00 Uhr Lift	17:30 – 18:30 Uhr Bauch-Beine-Po					
	18:00 – 19:00 Uhr Power Yoga	17:00 – 18:15 Uhr Power Zirkel	17:30 – 18:30 Uhr Lift	17:30 – 18:30 Uhr Bauch-Beine-Po	17:00 – 18:00 Uhr Yoga		
	19:00 – 20:00 Uhr T-Bo	18:30 – 19:30 Uhr Zumba®	18:30 – 19:30 Uhr Pilates	18:30 – 19:30 Uhr Zumba®	18:00 – 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po		
	20:00 – 21:00 Uhr Rückenfitness		19:30 – 20:30 Uhr Yoga	19:30 – 20:30 Uhr Rückenpower & Stretch	19:00 – 20:00 Uhr Zumba®		
			20:30 – 21:30 Uhr Zumba®				