



ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 6:00 bis 24:00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr

Info-Hotline: 03491 - 665 82 01

KURSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30							
09:00	Core Work 09	Totalbody workout 04	Body Vital 01	Rücken Fit 04	Fat Attack 04		
09:30	Pilates 04	Rücken Fit 10	Core Work 12	Bauch, Beine, Po 05	Dance 03 Short Cut		
10:00	§ Prävention Rücken 2	Dance 03 Short Cut	§ Prävention Rücken 3	Combat 01	Pilates 02		
10:30	§ Prävention Rücken 2	Bauch, Beine, Po 05	§ Prävention Rücken 3	Pilates 03	Core Work 08		
11:00	Totalbody workout 06	Pilates 02	Totalbody workout 10	Fat Attack 07	Total Body Workout 07		
11:30	Bauch, Beine, Po 06	Basic Stretching 01	Pilates 04	Total Body Workout 03	§ Prävention Rücken Fit 04		
12:00	Dance 01	Combat 01	Cyber Pump 04	Basic Stretching 01	§ Prävention Rücken Fit 04		
12:30	Cyber Pump 01 Express	Fat Attack 10	Cyber Pump 04	Basic Stretching 01	Cyber Pump Express 03		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Dance 02 Short Cut	Kamibo 03	Bauch, Beine, Po 10	§ Prävention Rücken 07	Fat Attack 06		
16:30	Cyber Pump 04 Express	Pilates 03	Fat Attack 08	§ Prävention Rücken 07	Bauch, Beine, Po 06		
17:00	Core Work 08	Core Work 06	Cyber Pump 02 Express	Core Work 12	Combat 02		
17:30	Rücken Fit 11	Bauch, Beine, Po 07	Pilates 01	Fat Attack 05	Cyber Pump 03		
18:00	Pilates 02	Fat Attack 11	Dance 03 Basic	Combat 02	Cyber Pump 03		
18:30	Fat Attack 09	Combat 02	Dance 03 Basic	Pilates 02	Total Body Workout 09		
19:00	Bauch, Beine, Po 11	Cyber Pump 02 Express	Total Body Workout 10	Bauch, Beine, Po 04	Pilates 01		
19:30							
20:00							
20:30							