

Montag

09.30 – 10.15 Uhr
Body Fit

10.30 – 11.15 Uhr
Funktionelles Training

17.00 – 17.45 Uhr
 ZUMBA

18.00 – 18.45 Uhr
BOP + Rücken

18.30 – 19.00 Uhr
BALLance (im OG)

19.00 – 19.45 Uhr
HIIT

19.15 – 20.00 Uhr
Cycling (Intervall) 

Dienstag

09.30 – 10.15 Uhr
Yoga meets BALLance
(im OG)

10.30 – 11.00 Uhr
BALLance (im OG)

16.45 – 17.30 Uhr
Yoga (Ashtanga; im OG)

17.30 – 18.15 Uhr
Yoga (Ashtanga; im OG)

18.00 – 18.45 Uhr
HIIT/ Functional-Training

19.00 – 19.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

19.30 – 20.15 Uhr
Cycling (Fatburner) 

Mittwoch

09.00 – 09.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

10.00 – 10.45 Uhr
Pilates (Einsteiger)

11.00 – 11.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

12.00 – 12.30 Uhr
BALLance (im OG)

18.00 – 19.00 Uhr
Yoga (Vinyasa; im UG)

18.00 – 18.45 Uhr
Cycling (Fatburner) 

19.15 – 20.00 Uhr
Muscle Pump

19.15 – 20.15 Uhr
Yoga (Vinyasa; im OG)

Donnerstag

10.30 – 11.15 Uhr
Yoga (Vinyasa; im OG)

17.15 – 17.45 Uhr
BALLance (im OG)

18.00 – 18.45 Uhr
Faszientraining

18.00 – 18.45 Uhr
Body Fit

19.00 – 19.45 Uhr
 ZUMBA

19.15 – 20.00 Uhr
Cycling (Fatburner) 

Freitag

09.30 – 10.15 Uhr
Muscle Pump

10.45 – 11.30 Uhr
Yoga (Vinyasa; im UG)

10.30 – 11.15 Uhr
Cycling (Fatburner) 

18.00 – 18.45 Uhr
Body Fit

19.00 – 19.45 Uhr
Cycling (Intervall) 

Kursraum 1 Untergeschoss

Kursraum 2 Obergeschoss 

Arena CORE Kurse 

Samstag

09.15 – 10.00 Uhr
Faszien Yoga Flow

10.15 – 11.00 Uhr
 ZUMBA

11.15 – 12.00 Uhr
BOP + Rücken

Sonntag

11.00 – 11.45 Uhr
Cycling (Intervall) 

12.15 – 13.00 Uhr
Muscle Pump

CORE Kurse:

MO

DI

Mi

DO

FR



10.00
18.00

09.00
17.30
19.30

10.00
18.00

09.00
17.30
19.30

10.00
17.30
18.00

GEMEINSAM. STARK.

in Soest

musterhaus
kuchen
BRUSCHKE

Ina Glaser
Kosmetikstudio

ELEKTRO THIEMANN GmbH
Elektroinstallationen für Privat und Gewerbe

LOGIN

Klee

Bemera
Bäder - Soest

BIOSTHETIQUE FASSURE
Tagesstudio & Wellness

Radleben

Barnenia
Guthart

russek
HÖRGERÄTE

a

Lebensgarten

FIAT **CITROËN** **Jeep**
Magnum

SCHREIBER
SCHREIBER

Kreis
Lohn- & Leasing

Strothkamp
Lohn- & Leasing

BETTENWELT
ausgeschlafen 

H
Hygiene-Geopart