

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:15 Uhr CORE WORKOUT 30 Min		10:15 Uhr FIVE Gym 60 Min		10:00 Uhr RÜCKENFIT 30 Min	10:00 Uhr LM BODYPUMP 60 Min	10:15 Uhr LM BODYPUMP 60 Min
11:00 Uhr YOGA 60 Min		11:30 Uhr RÜCKEN/BAUCH 30 Min			11:15 Uhr LM BODYBALANCE 45 Min	11:30 Uhr LM BODYATTACK 60 Min
	17:00 Uhr PILATES 60 Min	13:30 Uhr PROG. MUSKEL- ENTSPAN-NUNG		17:15 Uhr LM BODYBALANCE 60 Min		
18:00 Uhr PILATES 45 Min	18:15 Uhr BODYPUMP EXPRESS 30 Min	18:00 Uhr LM CORE 30 Min	17:55 Uhr ZUMBA 60 Min	18:25 Uhr LM BODYCOMBAT EXPRESS 45 Min		
18:55 Uhr LM BODYJAM 60 Min	19:00 Uhr LM BODYCOMBAT 60 Min	18:45 Uhr LM BODYPUMP EXPRESS 30 Min	17:55 Uhr ZUMBA 60 Min	19:20 Uhr LM BODYJAM 60 Min		
20:05 Uhr YOGA 60 Min		19:30 Uhr FIVE Gym 45 Min	20:00 Uhr LM BODYBALANCE 60 Min			

