Dance | Beweglichkeit&Mobilität | Rücken&Stabilität | Figur&Power | Cycling

ab 28.10.

Montag

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
	9.00 - 9.30 Flexi-Bar	
9.30 - 10.30 B B P E/M	9.45 - 10.45 Rückenfit M	
10.45 - 11.30 Faszien in Bewegung E/M		
15.00 - 16.00 Rücken & Koordination E/M		
17.30 - 18.15 H I T E/M/F		18.15 - 19.15 INJOY Cycling M
18.15 - 19.00 B B P E/M/F		
19.15 - 20.15 Zumba E/M/F		

Dienstag

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
9.15 - 10.15 Wirbelsäule E/M	9.30 - 10.30 Yoga E/M	10.15 - 11.15 INJOY Cycling E/M
10.30 - 11.30 Core & Stability E/M		
18.00 - 19.00 Pilates M/F		
19.00 - 20.00 POWER Dumbell M	19.15 - 20.15 Zumba E/M/F	19.30 - 20.30 INJOY Cycling E/M

Mittwoch

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
9.30 - 10.30 Special-Body Workout	9.15 - 10.15 Yoga E/M	9.30 - 10.30 INJOY Cycling
10.30 - 11.00 Stretching	9.45 - 10.30 Rücken- Zirkel **(FLÄCHE)**	
	10.15 - 11.30 Fatburner & Dancefun E/M	
15.00 - 16.00 Pilates E/M/F		
17.15 - 18.00 B B P M/F		18.15 - 19.15 INJOY Cycling M/F
18.00 - 19.00 Special-Body Workout M/F		
19.15 - 20.30 Yoga M/F		

Donnerstag

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
9.30 - 10.30 Pilates E/M	9.15 - 10.15 Wirbelsäule E/M	
	10.30 - 11.00 Evergreen	
17.30 - 18.15 H I T E/M/F		
18.15 - 19.00 Pound E/M/F		
19.00 - 20.00 Pilates E/M/F	19.00 - 19.30 Bauch-Express	19.15 - 20.15 INJOY Cycling E/M

Freitag

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
	8.45 - 9.30 Gesund & Beweglich	
9.30 - 10.30 B B P E/M/F	9.45 - 10.30 Rücken- Zirkel **(FLÄCHE)**	9.30 - 10.30 INJOY Cycling E/M
10.30 - 11.00 Stretching		
17.00 - 18.00 POWER Dumbell E/M	17.00 - 18.00 Step & Fun M/F	
18.00 - 18.45 B B P E/M/F		
	18.45 - 19:15 Stretching	
19.00 - 20.15 Yoga E/M		

Samstag

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
9.00 - 10.00 bodyART E/M/F		
10.00 - 11.00 B B P E/M		
11.00 - 12.00 Zumba E/M/F		
		14.30 - 16.00 INJOY Cycling M/F

Sonntag

Kursraum I	Kursraum II	Cycling
	9.30 - 10.15 Bodyworkout	
10.00 - 11.00 Yoga M/F	10.15 - 11.00 B B P	10.00 - 11.00 INJOY Cycling E/M
11.15 - 12.15 Yoga E/M		