

# Kursplan

Laufftreff & Nordic Walking siehe Aushang im Studio!

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
move 1	move 2	move 1	move 2	move 1	move 2	move 1	move 2	move 1	move 2	move 1	move 2	move 1	move 2
10:00- 11:00 <b>Happy Fitness</b>			10:00- 11:00 <b>Cycle</b>		10:00- 11:00 <b>Step Fatburner</b>	9:30- 10:30 <b>Hot Iron 2</b>		9:30- 11:00 <b>Workout BBP</b>					
							10:30- 12:00 <b>Yoga</b>						
											12:00- 13:00 <b>Tabata/ Cycle Intervall</b>		12:00- 13:00 <b>Sunday Special</b>
												13:00- 14:30 <b>Yoga</b>	
											14:30- 15:30 <b>Step 1</b>		
										15:30- 16:30 <b>Workout</b>			
17:00- 18:30 <b>Yoga</b>				17:00- 18:00 <b>Pilates</b>			17:00- 18:00 <b>Tabata</b>						
		17:30- 18:30 <b>Hot Iron 2/ Iron X</b>	17:30- 18:30 <b>Zumba</b>					17:30- 18:30 <b>Zumba</b>					
				18:00- 19:00 <b>Power Yoga</b>	18:00- 18:30 <b>Cycle Intro</b>	18:00- 19:00 <b>Workout BBP</b>				18:00- 19:00 <b>Cycle</b>			
18:45- 19:30 <b>Bokwa</b>	18:30- 19:30 <b>Step Fatburner</b>	18:30- 19:30 <b>Fatburner</b>	18:30- 19:30 <b>Cycle</b>		18:30- 19:30 <b>Cycle</b>	19:00- 20:00 <b>Pre-Pilates</b>	19:00- 20:00 <b>Fatburner</b>						
				19:00- 20:00 <b>Workout WS</b>									
19:45- 20:45 <b>Hot Iron 2/ Iron X</b>	19:45- 20:45 <b>Cycle</b>	19:30- 20:30 <b>Workout BBP</b>				20:00- 21:00 <b>Hot Iron 1</b>	20:00- 21:00 <b>Zumba Gold</b>			19:15 20:45 <b>Yoga</b>			

Für alle Cycle-Kurse bitte rechtzeitig anmelden!

● = für Fortgeschrittene   ● = für Halbprofis   ● = für Anfänger

**Kinderbetreuung:** Di, Mi, Fr 09:30 - 12:00 und Di Nachmittag 16:00 - 18:30