

MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 7.30 - 22.00	MITTWOCH 7.30 - 22.00	DONNERSTAG 7.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 21.00
9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9-12 / 15.30-18.30 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 13.00 Mini Oase	9.00 - 14.00 Mini Oase
9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV E	9.00 - 10.00 FIT FOR LIFE AKTIV E	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS AKTIV E	9.15 - 10.15 FASZIEN PILATES	9.15 - 10.15 FIT FOR LIFE AKTIV E	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA F	10.00 - 12.00 Oasen Kids ab 6 J. Fitness + Badminton
9.30 - 10.15 SH'BAM	9.15 - 10.15 PILATES F	9.15 - 10.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.30 - 11.30 ZUMBA	9.15 - 10.15 FASZIEN PILATES	9.30 - 10.15 AKTIV NACH FELDENKRAIS E	9.45 - 10.45 RÜCKEN FITNESS & RELAX E
10.15 - 11.00 PILATES E	10.15 - 11.15 BODYSTYLING ZUMBA STYLE	10.00 - 11.00 YOGA FIT INTENSIV	10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BOP	10.30 - 11.15 PILATES E	10.30 - 11.15 RÜCKEN FITNESS AKTIV E	9.45 - 10.45 STYLING BALL & BEACH BODY
10.30 - 11.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH		11.15 - 12.15 AYURVEDA RÜCKENYOGA E		10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BOP	10.30 - 11.15 COMPLETE BODY TRAINING	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
					11.30 - 12.30 BODYSTYLING WORKOUT	11.00 - 11.45 PILATES E
BODY COMBAT Power, Fight, Agility Ab Januar 2018					12.30 - 13.30 E RÜCKEN AKTIV MIT FASZIEN TRAINING	11.15 - 12.00 SH'BAM
			16.30 - 17.30 ★ KIDS DANCECLUB 6-9 Jahre		13.45 - 14.45 BODYSTYLING & BOP	12.00 - 13.00 YOGA FIT
			16.30 - 17.30 ★ TEENS DANCECLUB 9-14 Jahre	15.30 - 16.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH		12.15 - 13.15 BODYSTYLING
16.00 - 16.45 COMPLETE BODY TRAINING		15.45 - 16.45 BODYSTYLING & BEACH BODY	17.45 - 18.45 BODYSTYLING & BOP	16.30 - 17.30 ZUMBA		12.30 - 13.30 STEP'N' DANCE EASY
16.00 - 17.00 E AYURVEDA RÜCKENYOGA		17.00 - 18.00 FASZIEN TRAINING MIT GERÄTEN	18.00 - 18.45 E PILATES	17.30 - 18.15 SH'BAM	WÜNSCHEN SIE EINE KURSBERATUNG? BITTE SPRECHEN SIE UNS AN. AUCH FÜR EINSTEIGER E BESONDERS FÜR FORTGESCHRITTENE F STUDIO 3 (S3) ■ GYMNASTIK-STUDIO (GS) ■ DANCE-STUDIO (DS) ■	
17.15 - 18.00 E RÜCKEN FITNESS AKTIV	17.15 - 18.15 F FUNCTIONAL ATTACK	18.15 - 19.00 SH'BAM	19.00 - 19.45 E RÜCKEN FITNESS AKTIV	18.15 - 19.15 YOGA FIT INTENSIV		
17.15 - 18.15 BODYSTYLING & BOP	17.30 - 18.30 BODYSTYLING & BOP	18.15 - 19.00 E RÜCKEN FITNESS AKTIV	19.00 - 20.00 PUMP TRAINING	18.30 - 19.30 PUMP TRAINING		13.45 - 14.45 BODYSTYLING & POWER BAUCH
18.15 - 19.00 PILATES AKTIV	18.30 - 19.30 FASZIEN YOGA	19.15 - 19.45 F H.I.T.	19.45 - 20.45 BODYSTYLING & POWER BAUCH	19.30 - 20.45 E AYURVEDA RÜCKENYOGA	Kids / Teens Danceclub. Anmeldung vorab erforderlich. ★	
18.30 - 19.30 PUMP TRAINING	18.45 - 19.30 E RÜCKEN FITNESS AKTIV	19.15 - 20.15 BODYSTYLING WORKOUT				
19.15 - 20.15 E RÜCKEN FITNESS & RELAX	18.45 - 19.45 STEP'N' DANCE EASY	19.30 - 20.30 YOGA FIT				
19.45 - 20.45 BODYSTYLING & BEACH BODY	20.00 - 20.45 SH'BAM	19.45 - 20.45 F FUNCTIONAL ATTACK				

Zeit für mich.

Informationsservice
0234 - 588 570



Aktive Wellness & Aerobic

Herbst / Winter 17/18

