

MOVE. SWEAT. RESPECT.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM 3. OG	09:00 Uhr RückenFIT 60		09:00 Uhr Pilates 60		09:00 Uhr RückenFIT 60		
		10:00 Uhr Bodystyling 45		10:00 Uhr FLEXI-BAR® 45		10:00 Uhr Pumping 45	10:00 Uhr Box&MOVE! 45
			12:30 Uhr Functional Workout 30	11:00 Uhr Qigong 60	16:30 Uhr HIIT-Workout Full Body 45	11:00 Uhr Jumping® 45	11:00 Uhr BBP 45
	18:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 15	17:30 Uhr BBP 45		17:30 Uhr Bodystyling 45	17:30 Uhr Pilates 60	12:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 15	12:00 Uhr Mobility-Stretch 30
	18:30 Uhr Pumping 45	18:30 Uhr Fatburner Intense 45	18:00 Uhr Jumping® 45	18:30 Uhr Jumping® 45		12:30 Uhr Functional Workout 30	
	19:30 Uhr Jumping® 45		19:00 Uhr Latin Dance 45				
KURSRAUM 4. OG							10:30 Uhr Yoga 90
		18:00 Uhr Mobility-Stretch 30	18:00 Uhr Pilates 60	18:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 15			
	18:30 Uhr FLEXI-BAR® 45			18:30 Uhr RückenFIT 45			
		19:30 Uhr Yoga 75		19:30 Uhr Yoga 75			