

# KURSE

ab 15.10.2020

## MONTAG

7 bis 21 Uhr

7.45 - 8.30 Uhr  
**Athletic Move**  
STUDIO A



9 - 10 Uhr  
**Yoga**  
STUDIO B



## DIENSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr  
**Muscle Madness**  
STUDIO B



10 - 11 Uhr  
**Wirbelsäule & Stretch**  
STUDIO A



## MITTWOCH

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr  
**Yogaflowlates**  
**Beckenboden**  
STUDIO B



## DONNERSTAG

7 bis 21 Uhr

7.45 - 8.30 Uhr  
**Power Pump**  
STUDIO B



9 - 10 Uhr  
**Wirbelsäule**  
STUDIO B



10.30 - 11.30 Uhr  
**Cycling**  
Cyclingroom



## FREITAG

7 bis 21 Uhr

10 - 11 Uhr  
**Power your Body**  
STUDIO B



11 - 12 Uhr  
**Wirbelsäule**  
STUDIO A



## SAMSTAG

8 bis 18 Uhr

18.15 - 19.15 Uhr  
**Wirbelsäule**  
STUDIO B



19.15 - 20.15 Uhr  
**Power Your Body**  
Studio B



18.30 - 19.30 Uhr  
**Zumba**  
Studio B



★ **Kurs-Special**  
10 mal ab 20. Oktober

19 - 20 Uhr  
**Core Training**  
Studio B



18 - 19 Uhr  
**Bauch, Beine, Po**  
Studio B



19 - 20 Uhr  
**Muscle Madness**  
STUDIO B



# JETZT FIT UND GESUND BLEIBEN

Was bedeuten die Farben?

### Kurslevel

für alle geeignet


mittelschwer

kraftvoll

### Trainingsart

 Faszien, Beweglichkeit

 Muskelkraft, Ausdauer

 Kondition, Schnelligkeit