

KURSE

gültig ab 1. Juli 2021

MONTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



10 - 10.30 Uhr
Stretching
STUDIO B



DIENSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Full Body Workout
STUDIO B



10 - 11 Uhr
**Body Mind
Koordination**
STUDIO A



MITTWOCH

7 bis 21 Uhr

9 - 9.45 Uhr
Flexi Balance
STUDIO B



9.45 - 10.30 Uhr
Wirbelsäule & Pezziball
STUDIO B



DONNERSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Wirbelsäule & Faszien
STUDIO B



10 - 11 Uhr
Yoga meets Pilates
STUDIO B



18 - 19 Uhr
Wirbelsäule
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Power Your Body
STUDIO B



18 - 19 Uhr
Bauch, Beine, Po
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



17.45 - 18.45 Uhr
Pilates
STUDIO B



19 - 20.15 Uhr
Vinyasa Flow Yoga
STUDIO B



BLEIB GESUND, SCHÖN UND GLÜCKLICH ★

Was bedeuten die Farben?


Kurslevel

für alle geeignet


mittelschwer

kraftvoll

Trainingsart

 Faszien, Beweglichkeit

 Muskelkraft, Ausdauer

 Kondition, Schnelligkeit

Am Freitag hat das Studio ebenfalls von 7 bis 21 Uhr geöffnet und Samstags von 8 bis 18 Uhr.