

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	09.00 UHR YOGA RELAX H		09.00 UHR YOGA HATHA H	09.15 UHR INDOOR CYCLING H	10.30 UHR STEP A	
10.15 UHR RÜCKENFIT A	10.15 UHR BODYSTYLING A	09.30 UHR RÜCKENFIT A	10.15 UHR FATBURNER 50 +/- A	10.00 UHR ZIRKELTRAINING X	11.30 - 12.30 UHR BODYSTYLING A	10.30 UHR INDOOR CYCLING H
11.20 UHR MOBILITY (30 MIN.) X	11.15 UHR RÜCKENFIT A	10.30 UHR STRETCH & RELAX (45 MIN.) A	11.15 UHR - PILATES H - IRON TIME A	11.00 UHR MOBILITY (30 MIN.) X	13.00 - 14.00 UHR KIDS & TEENS freies Training X CROSS	11.30 - 13.00 UHR WECHSELND* A
						*SONNTAGSKURS siehe Aushang
			16.45 - 17.30 UHR POWER KIDS & TEENS X CROSS	16.30 - 18.00 UHR YOGA H		
	17.00 - 17.45 UHR KIDS & TEENS WOD X CROSS	17.00 UHR RÜCKENFIT H		17.00 UHR IRON TIME A		
17.30 UHR - BODYSTYLING - YOGA (90 min.) A H	17.30 UHR INDOOR CYCLING H	17.50 UHR IRON TIME A	17.30 UHR - BODYSTYLING - POWER-PILATES H A		SAUNAZEITEN	
	18.00 UHR RÜCKENFIT A	18.00 UHR INDOOR CYCLING H		18.00 UHR ZUMBA fitness A		
18.30 UHR TAE BO A		18.15 UHR MOBILITY (30 MIN.) X	18.30 UHR ZUMBA fitness A	18.15 UHR INDOOR CYCLING H	MO. & MI. 10 - 21.40 Uhr Bio-Sauna 17 - 21.40 Uhr Finnische Sauna	
19.00 UHR INDOOR CYCLING H	19.00 UHR - BAUCH TOTAL - CROSS A X	19.00 UHR ZUMBA fitness A	19.00 UHR CROSS X	19.00 - 19.30 UHR BAUCH TOTAL A	DI. & DO. 10 - 21.40 Uhr Finnische Sauna 17 - 21.40 Uhr Bio-Sauna	
19.30 UHR IRON TIME A	19.30 UHR POWER SPECIAL A	19.30 - 21.00 UHR YOGA H	19.30 UHR POWER SPECIAL A	19.30 UHR RÜCKENFIT A	FREITAG 10 - 17 Uhr Bio-Sauna 17 - 21.40 Uhr Finnische Sauna	
		20.00 TAE BO A			SAMSTAG 13 - 17.40 Uhr Finnische Sauna	
					SONNTAG 11 - 17.40 Uhr Bio-Sauna 12 - 17.40 Uhr Finnische Sauna	
					 ... für alle News und Infos hol Dir unsere Gratis-App auf Dein Smartphone!	

IRON TIME >

OKT.-DEZ.: IRON CROSS
JAN.-MÄRZ: IRON 1

OKT.-DEZ.: IRON 1
JAN.-MÄRZ: IRON 2

OKT.-DEZ.: IRON 2
JAN.-MÄRZ: IRON CROSS

A ARENA **H** HALL **X** CROSS-X AREA