

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape
9.00 Pilates		9.00 Pilates				9.00 Pilates							
		10.00 BOP		10.00 Rücken Fit		10.00 WiBo		9.30 BOP				11.00 Rücken Fit	
10.30 Selbstverteidigung								10.30 Yoga		14.00 Koordinationsgymnastik		12.00 Step 1	
										15.00 Press & Pull			
			17.00 WiBo	17.00 Pilates				17.30 Step 1					
18.00 Press & Pull 45 min.		18.00 Step 1		18.00 Rücken Fit	18.00 Bodyworkout			18.30 Bodyworkout					
19.00 Active Fight				19.00 Press & Pull	19.00 Power Step	19.00 Active Fight							
20.00 Yoga	20.00 Bauch				20.00 Bauch								

Indoor Cycling

		11.00 Easy Fatburner 45		11.00 Easy Fatburner 45	10.30 Easy Fatburner 45	10.15 Intervall 45
			18.00 Intervall 60			11.15 Easy Fatburner 45
19.00 Kondition 45	18.30 Intervall 90	19.00 Kondition 45				

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Für leicht Fortgeschrittene geeignet.

Für Fortgeschrittene geeignet.