

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 + 30 min Stretching				9.00 Pilates							
	10.00 Easy Step + Kraft			10.00 Rücken Fit		10.00 WiBo		9.30 BOP				11.00 Rücken Fit	
10.30 Selbstvertei- digung				11.00 *Classic Yoga 90 min.				10.30 Yoga				12.00 Mixed Aerobic	
										15.00 Press & Pull			
			17.00 WiBo					17.00 Pilates					
18.00 Press & Pull 45 min.		18.00 Speedball SM		18.00 Rücken Fit	18.00 Cardio Shape	18.00 Core & more		18.00 Classic Yoga 90 min.					
19.00 Zumba®	19.00 Thai-Bo	19.00 Selbstvertei- digung	19.00 Step 1	19.00 Press & Pull		19.00 Speedball SM							
20.00 Yoga	20.00 Bauch												

Indoor Cycling

		11.00 Easy 45		11.00 Easy 45	10.30 Easy 45	10.15 Intervall 45
						11.15 Easy 45
19.00 Easy 45		19.00 Kondition 45	19.00 Kondition 45			

■ Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

■ Für leicht Fortgeschrittene geeignet.

■ Für Fortgeschrittene geeignet.