

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape
9.15 Step 2			9.00 Aqua Fitness		9.00 Aqua Fitness				8.45 Aqua Fitness				
10.15 Bodyshape		10.15 Bodyshape		10.15 Rückenschule	9.45 Aqua Fitness	10.15 Bodyshape		9.30 Step 1			13.00 Aqua Fitness	10.30 Powerstep 1	
11.15 Yoga		11.15 Rückenschule 45 min.		11.15 Bauch		11.15 Pilates		10.30 Pilates	9.00 BeBo Fit		13.45 Aqua Fitness	11.30 Bauch, Beine, Po	11.30 Rückenschule
										15.30 Bodyshape		12.30 Bauch	
17.00 Step 1	17.30			17.00 Bodyshape	17.30	17.00 Step 1		16.00 Bauch, Beine, Po			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>Zirkeltraining an den Geräten</u></p> <p>Di.: 9.30 Uhr Mi.: 10.15 Uhr</p> <p>Dauer: 45 Min.</p> </div>		
18.00 Bodyshape	18.30	18.00 Bodyshape	18.30	18.00 Powerstep 1	18.30 Bauch	18.00 Bodyshape	18.30 Rücken- schule	18.00 Press & Pull Workout	18.00 Bodyshape				
19.00 Bauch	Yoga	19.00 Rückenschule		19.00 Press & Pull Workout	19.00 Step 2	19.00 Powerstep 1	19.30 Yoga		19.00 Bauch				
19.30 Press & Pull Workout	19.30 Pilates	Step 3			20.00 Yoga	20.00 Bodyshape							

Indoor Cycling

	16.00 Intervall 45	9.15 Intervall 45		9.30 Easy Fatburner 60		11.00 Kondition 45
18.00 Top Race 60	18.00 Easy Fatburner 45	18.00 Kondition 60	18.00 Easy Fatburner 60	17.00 Intervall 45	17.00 Kondition 60	12.15 Easy Fatburner 45
19.30 Intervall 60	19.30 Intervall 60	19.30 Intervall 60	19.30 Intervall 45	18.00 Kondition 60		

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Für leicht Fortgeschrittene geeignet.

Für Fortgeschrittene geeignet.

Für Fortgeschrittene geeignet.
Choreographisch anspruchsvolle Stunde!

Informationen an der Rezeption!