

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
8:00-8:45		Yoga		Yoga	Bauch Beine Po					
8:30-9:15			Bodyshape							
9:00-9:45	Yoga	Soft-Workout		Tabata	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Jumping Fitness			
9:30-10:15			Bauch Beine Po							
10:00-10:45	Tabata	Fit Mix		Bauch Beine Po	4D Pro (60 min)	Bauch Beine Po	Bauch Beine Po Jumping Fitness			
10:30-11:15			Soft-Workout							
11:00-11:45	Bauch Beine Po					Jumping Fitness	4D Pro (60 min)			
11:30-12:15					Yoga in der Mittagspause			Bodyshape		
12:00-12:45										
12:30-13:15										
13:00-13:45										
13:30-14:15										
14:00-14:45			Bodyshape	Bauch Beine Po	Yoga	Fit Mix	Soft-Workout			
14:30-15:15										
15:00-15:45	Fit Mix	Bodyshape	Tabata	Yoga	Fit Mix					
15:30-16:15										
16:00-16:45	Soft-Workout	Yoga	Soft Workout	4D Pro (60 min)	Bodyshape					
16:30-17:15										
17:00-17:45	Bauch Beine Po	Bauch Beine Po	Fit Mix Jumping Fitness	Bodyshape	Bauch Beine Po					
17:30-18:15										
18:00-18:45	4 D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Tabata	Jumping Fitness	Bauch Beine Po	Jumping Fitness	Tabata	
18:30-19:15										
19:00-19:45	4 D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Zumba	Jumping Fitness	Bodyshape	Bauch Beine Po	Jumping Fitness	Muskel-und Gefäßtraining	4D Pro (60 min)	Bodyshape
19:30-20:15										
20:00-20:45	Tabata Beginn 20.15 Uhr	Bodyshape Beginn 20.15	Jumping Fitness Piloxing	Guten Abend Yoga (60 Minuten)	Jumping Fitness	Zumba		Tabata		



Gültig ab 01.10.2018!!
 Bitte beachten:
 4D Pro Kurs dauert 60 min. und wird mit 10 € berechnet.
 Guten Abend Yoga dauert 60 Minuten und wird mit 7,- € berechnet.
 In den Premiumkarten sind diese Kurse beinhaltet.