

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 - 10.00 FATBURNER STEP EMF	09.30 - 10.30 HEAVY HANDS MF	09.00 - 10.00 WOMENPOWER EMF	09.00 - 10.00 BBP EMF	09.30 - 10.30 DANCE EMF		
10.00 - 11.00 WSG EMF	10.30 - 11.30 ZUMBA EMF	10.00-10.30 PRÄVENTION HKS	10.00 - 11.00 HEAVY HANDS EMF	10.30 - 11.30 PILATES EMF	10.00 - 11.00 HEAVY HANDS EMF	10.30 - 11.00 BAUCH INTENSIV EMF
11.00 - 12.00 PILATES EMF	11.30-12.30 PRÄVENTION YOGA	10.30-11.30 PRÄVENTION WSG	11.00 - 11.45 WSG EMF		11.00 - 12.00 MENTAL BALANCE EMF	11.00 - 12.00 PERFECT BODY EMF
						12.00 - 13.00 ZUMBA EMF

AEROBIC

*

GYMNASTIK

*

OUTDOOR

17.00 - 18.00 PERFECT BODY EMF	17.30 - 18.30 RÜCKEN SPEZIAL EMF	15.30 - 16.30 RÜCKBILDUNG mit Hebamme		16.45-17.45 FLEXIBAR EMF		
18.00 - 18.45 BBP EMF	18.30 - 19.30 ZUMBA EMF	17.15 - 18.15 DANCE M	17.45 - 18.45 BBP EMF	18.00 - 19.00 HEAVY HANDS EMF		
18.45 - 19.30 PRÄVENTION WSG	19.30 - 20.30 HEAVY HANDS MF	18.15 - 19.15 STEP EMF	18.45 - 19.45 Zumba EMF	19.00 - 20.00 THAI BO EMF		
19.30-20.30 PILATES MF	20.30 - 21.30 PILATES E	19.15 - 20.00 BBP EMF	19.45 - 20.45 PRÄVENTION YOGA			

Kid's Club Öffnungszeiten

Montag bis Freitag Montag 16.30 - 19.45
09.00 - 12.00 Mittwoch 15.15 - 20.00
Donnerstag 17.00 - 20.00

20.00 - 20.45
Wellnes-Spezial
EMF

15.00 - 16.30
NORDIC WALKING
EMF

Öffnungszeiten

Mo - Mi 08.00 - 22.00 Uhr
Do - Fr 08.00 - 21.30 Uhr
Sa 09.00 - 18.30 Uhr
So 09.00 - 15.30 Uhr

Studio - Hotline 0821 - 46 88 77

SPINBIKE KURSPLAN ab 14.12.2011 - Mitte Mai 2012

08.30 - 09.15 SAMM EMF	08.30 - 09.30 SAMM EMF	08.15 - 09.00 SAMM EMF	08.15 - 09.00 SAMM EMF	09.00 - 10.00 SPINBIKE EMF	10.30 - 11.00 SPINBIKE Einsteiger	11.00 - 12.00 EASY SUNDAY SPINNING
9.30-10.30 PRÄVENTION HKS		9.00-9.30 PRÄVENTION HKS			11.00 - 12.00 SPINBIKE EMF	
10.00 - 11.00 SAMM EMF		9.30-10.00 PRÄVENTION HKS				
		17.45 - 18.15 QUICK-SPIN EMF				
18.00 - 19.00 SPINBIKE MF	17.30 - 18.30 SAMM EMF	18.15 - 19.00 SPINBIKE EMF	17.45 - 18.45 SAMM EMF	18.00 - 19.00 SPINBIKE EMF		
19.00 - 19.45 SAMM EMF	18.30 - 19.30 SPINBIKE EMF	19.00- 19.45 SAMM EMF	18.45- 19.45 SPINBIKE EMF			