

Group-Fitness ab Juni 2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8:00 Morgen
Meditation

8:30 – 9:20
Wirbelsäule

9:30 – 10:20
Faszien Yoga

8:00 – 8:50
Soft Yoga

9:00 – 9:50
Wirbelsäule

16:00 – 16:50
Klettern

17:00 – 17:50
Wirbelsäule

18:00 – 18:50
Step & Tone

19:00 – 19:50
Fitness Boxen

8:30 – 9:20
Wirbelsäulen –
Qi Gong

9:30 – 10:20
TriYoga

15:30 – 16:20
Capoeira

18:00 – 18:50
Bodystyling

19:00 – 19:50
DeepWork®

8:30 – 9:20
Bodystyling

9:30 – 10:20
Wirbelsäule

Farbcode: Fitness-Training

Gesundheits-Training

Kinder-Fitness (an Schultagen)

17:00 – 17:50
Faszien Yoga

18:00 – 18:50
Flow Yoga

19:00 – 19:50
Zumba®

8:30 – 9:20
Fatburner

9:30 – 10:20
Pilates

17:00 – 17:50
Wirbelsäule

7:15 – 7:50
Sonnengruß

8:00 – 8:50
Faszien Yoga

9:00 – 9:50
Zumba®

10:00 – 10:50
Bodystyling

Sonn- u.
Feiertag

9:30 – 10:20
Bodystyling

10:30 – 11:20
Yoga Basics