

Kursplan ab 01.02.2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9.30 STEP FATBURN 45 min.	★ 7.00 YOGA MORGEN GRUSS	9.30 BODY- STYLING					★ 7.00 YOGA MORGEN GRUSS	9.30 STEP FATBURN 45 min.		10.30 STEP FATBURN		9.30 BODY STYLING	10.00 SIVANANDA YOGA 90 min.
10.15 RÜCKEN & FIGUR 45 min.			★ 10.30 VINYASA YOGA	10.00 MOTHER/ CHILD			★ 9.30 PILATES	10.15 BODY- STYLING 45 min.	10.00 HERZ- SPORT offene Trainingsgr.	11.30 RÜCKEN & FIGUR		10.30 SWEAT & BURN	
					★ 11.00 RÜCKEN- SCHULE				★ 11.00 RÜCKEN INTENSIV	13.00 SWEAT & BURN		11.30 RÜCKEN & FIGUR	12.00 CYCLING Profil im Aushang
16.30 BAUCH & RÜCKEN 30 min.			16.00 FKT. TRAINING KURS		16.00 HERZ- SPORT Trainingsgr.		16.00 FKT. TRAINING KURS	★ 16.00 RÜCKEN & FIGUR		14.00 PP IRON I		12.30 STEP I-II	
17.00 FATBURN WORKOUT	★ 17.00 PILATES	17.00 STEP I-II	★ 17.00 WS- GYM	17.00 SWEAT & BURN	17.00 CYCLING ENERGY	17.00 PP IRON II	17.00. HERZSPORT Übungsgr.	17.00 STEP FATBURN	★ 17.00 PILATES		15.00 CYCLING INTRO		
18.00 PP IRON II	★ 18.00 RÜCKEN INTENSIV	18.00 BODY- STYLING	★ 18.00 SIVANANDA YOGA 90 min.	18.00 STEP II	★ 18.00 RÜCKEN & FIGUR	18.00 STEP FATBURN	18.00 CYCLING ENERGY	18.00 ZUMBA Fitness®	18.00 SIVANANDA YOGA 90 min.		15.15 CYCLING Profil s. Aushang	17.00 BOX CONDITION	★ 17.00 PILATES
19.00 STEP I	19.00 CYCLING ENERGY	19.00 SWEAT & BURN	19.30 BAUCH POWER 30 Min.	19.00 PP IRON I	19.00 YOGI- LATES 75 min.	19.00 BOOT CAMP	19.00 PILATES	19.00 BODY- STYLING	19.30 MEDI- TATION 30 min.			18.00 TAE BO	★ 18.00 VINYASA YOGA 75 min.
20.00 BODY- STYLING	20.00 CORE WORKOUT INTENSIV	20.00 TAE BO	20.00 CYCLING HILL CLASS	20.00 FATBURN WORKOUT	20.15 ZUMBA/ Dance Dynamixx	20.00 TAE BO			20.00 CYCLING Open Class				
KINDERBETREUUNG 9.00 - 12.00 und 16.00 -19.00		KINDERBETREUUNG 9.00 - 12.00 und 16.30 -19.00		KINDERBETREUUNG 09.00 - 12.00 und 16.30 -19.00		KINDERBETREUUNG 16.30 -19.00		KINDERBETREUUNG 9.00 - 12.00 und 15.30 -19.00				KEINE KINDERBETREUUNG	