

Kursplan

gültig ab 20.10.2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45 bis 09:30 BODYCOMBAT Technik*	09:00 bis 10:00 »Fit + Gesund im Studio«	08:30 bis 09:00 BODYPUMP Technik*	09:00 bis 09:30 CXWORX	09:00 bis 10:00 »Fit + Gesund im Studio«	10:30 bis 11:00 FUNCTIONAL CIRCUIT SYNRGY TECHNIK*	09:45 bis 10:30 BODYPUMP Technik*
09:00 bis 10:00 »Fit + Gesund im Studio«	09:00 bis 09:45 STEP INTERVALL	09:00 bis 10:00 AEROFIT CIRCUIT	09:30 bis 10:15 STEP I-II	09:00 bis 10:00 BODYPUMP	11:00 bis 12:00 FUNCTIONAL CIRCUIT SYNRGY TRAINING	10:30 bis 11:30 BODYPUMP
09:00 bis 10:00 BODYPUMP	10:00 bis 11:00 BODY BALANCE	09:00 bis 10:00 BODYPUMP	10:15 bis 11:00 BODY TONE	10:00 bis 11:00 rpm	13:45 bis 14:15 CXWORX	10:30 bis 11:30 AEROFIT CIRCUIT
09:30 bis 10:30 BODYCOMBAT		09:15 bis 10:15 rpm		10:15 bis 11:00 SH'BAM	14:30 bis 15:30 BODYPUMP	11:00 bis 11:30 CXWORX
10:15 bis 11:15 ZUMBA	16:45 bis 17:45 BODYPUMP	10:15 bis 11:00 PILATES	16:45 bis 17:45 BODYPUMP	10:30 bis 11:30 »Fit + Gesund im Studio«	15:00 bis 15:30 BODYATTACK Technik*	11:45 bis 12:45 SPECIAL
10:30 bis 11:30 »Fit + Gesund im Studio«	18:00 bis 18:45 BODYCOMBAT Technik*	10:30 bis 11:30 AEROFIT CIRCUIT	18:00 bis 18:30 FUNCTIONAL CIRCUIT SYNRGY TECHNIK*		15:30 bis 16:30 BODYATTACK	12:00 bis 13:00 rpm
	18:00 bis 18:45 SH'BAM		18:00 bis 19:00 BODYCOMBAT	17:30 bis 18:15 BODYATTACK		13:00 bis 14:00 deep work
18:00 bis 19:00 BODYPUMP	18:00 bis 18:30 CXWORX	17:30 bis 18:30 BODYPUMP	18:00 bis 18:45 BODY TONE	17:45 bis 18:15 CXWORX		
18:15 bis 18:45 STEP Technik*	18:30 bis 19:00 rpm Technik*	18:00 bis 18:45 BODY TONE	18:15 bis 18:45 GRIT™ STRENGTH	18:15 bis 19:15 »Fit + Gesund im Studio«		
18:15 bis 18:45 GRIT™ STRENGTH	18:30 bis 19:30 »Fit + Gesund im Studio«	18:15 bis 19:15 rpm	18:30 bis 19:30 FUNCTIONAL CIRCUIT SYNRGY TRAINING	18:30 bis 19:30 BODYPUMP		
18:30 bis 19:30 rpm	18:45 bis 19:30 STEP I-II	18:30 bis 19:30 BODYATTACK	19:00 bis 19:30 CXWORX	18:30 bis 19:30 rpm		
18:45 bis 19:30 PILATES	18:45 bis 19:45 BODYCOMBAT	18:45 bis 19:45 »Fit + Gesund im Studio«	19:00 bis 19:45 SH'BAM			
19:00 bis 20:00 »Fit + Gesund im Studio«	19:00 bis 20:00 rpm	19:00 bis 19:45 PILATES	19:15 bis 20:15 rpm			
19:00 bis 19:30 CXWORX	19:15 bis 19:45 BODY BALANCE Technik*	19:45 bis 20:45 BODYPUMP	19:45 bis 20:45 BODY BALANCE			
19:45 bis 20:30 STEP II	19:45 bis 20:45 BODYPUMP					
19:45 bis 20:45 ZUMBA	19:45 bis 20:45 GRIT™ STRENGTH					
19:45 bis 20:45 HAMMER CIRCUIT	20:00 bis 21:00 BODY BALANCE					

-  = First Place, 1. OG
-  = Basecamp, EG
-  = RPM-Arena, 1. OG
-  = Reha-Studio, 1. OG
-  = Aerofit Circuit, EG
-  = Hammer Circuit, 1. OG
-  = Functional Circuit, 1. OG

** LESMILLS
GRIT™ STRENGTH (kostenpflichtiges Kleingruppentraining)

*Technik:
Einsteigerkurse zum Erlernen der Grundbewegungen -
Voranmeldung bis 24h an der Rezeption!