



Lady's first Aktivplan

gültig ab dem 07. Januar 2019

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

09.30 - 10.30 ☺ Indoor Cycling		09.30 - 10.15 ☺ BodyStyle	09.30 - 10.15 ☺ Fatburner plus	09.15 - 10.15 Step & Style**		10.45 - 11.45 ☺ Swing & Role Workout
	NEU 10.00 - 11.00 ☺ BALLance - Bauch und Rücken	10.15 - 11.00 ☺ Yoga	10.15 - 11.00 ☺ BBP Bauch Beine Po	10.30 - 11.30 ☺ Indoor Cycling		11.00 - 12.00 Zumba*
					14.30 - 15.30 ☺ Yoga	11.45 - 12.00 ☺ Faszienrolle
					15.30 - 16.00 ☺ Bauchkiller & Rücken	12.00 - 13.00 ☺ Yoga
17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken				17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken	16.00 - 17.00 ☺ INfunction	
17.30 - 18.15 Fatburner*		17.45 - 18.15 ☺ Bauchkiller & Rücken		17.30 - 18.15 Intensive BodyStyle*		
18.15 - 19.30 ☺ Yoga	17.30 - 18.30 ☺ INfunction	18.15 - 19.00 Dance Fit*				
19.30 - 20.15 ☺ BBP Bauch Beine Po	18.30 - 19.15 ☺ Pilates	19.00 - 19.45 ☺ BBP Bauch Beine Po	18.30 - 19.30 ☺ Yoga	Öffnungszeiten		Kinderbetreuung
	19.30 - 20.30 ☺ Indoor Cycling	19.45 - 20.30 ☺ Faszientraining	19.30 - 20.30 ☺ Zumba	Mo. - Do. 9.00 - 22.00 Uhr	Mo., Mi. & Fr. 9.00 - 12.00 Uhr	Mo. & Mi. 16.30 - 19.00 Uhr
				Fr. 9.00 - 20.30 Uhr	☺ für alle- *Mittelstufe- **Fortgeschrittene	
				Sa. 13.00 - 18.00 Uhr		
				So. 10.00 - 17.00 Uhr		

Unsere Partner:

Augenoptik
Sommerfeld

Café · Restaurant
MIZO
die kreative
Mittelmeerküche