



Lady's first Aktivplan

gültig ab Mai 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 ☺ Indoor Cycling	9.30 - 10.30 ☺ Pilates & Faszien	9.30 - 10.15 ☺ BodyStyle	9.30 - 10.15 ☺ BBP Bauch Beine Po	09.15 - 10.15 Step**		
		10.15 - 11.00 ☺ Yoga		10.30 - 11.30 ☺ Indoor Cycling		11.00 - 12.15 ☺ Yoga
					14.30 - 15.30 ☺ Yoga	
					15.30 - 16.00 ☺ Bauch & Rücken	
				17.00 - 17.45 ☺ BBP Bauch Beine Po		
17.30 - 18.30 ☺ Zumba	NEU 17.30 - 18.15 ☺ Pilates & Faszien	17.45 - 18.15 ☺ Bauch & Rücken		17.45 - 18.30 BodyStyle*		
18.30 - 19.30 ☺ Yoga	18.30 - 19.30 ☺ INfunction	18.15 - 19.00 HIIT*	18.30 - 19.45 ☺ Yoga	Öffnungszeiten Mo. - Do. 9.00 - 22.00 Uhr Fr. 9.00 - 20.30 Uhr Sa. 13.00 - 18.00 Uhr So. 10.00 - 17.00 Uhr		Kinderbetreuung Siehe Aushang!
19.30 - 20.15 ☺ BBP Bauch Beine Po		NEU 19.00 - 19.45 ☺ Body & Mind Flow				☺ für alle- *Mittelstufe- **Fortgeschrittene

Unsere Partner:

