



Lady's first Aktivplan

gültig ab dem 14.9.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|---|
| 09.30 - 10.30 ☺ Indoor Cycling | 9.30 - 10.30 ☺ Pilates & Rücken | 09.30 - 10.15 ☺ BodyStyle | 09.30 - 10.15 ☺ HIIT | 09.15 - 10.15 Step** | | |
| | | 10.15 - 11.00 ☺ Yoga | 10.15 - 11.00 ☺ BBP Bauch Beine Po | 10.30 - 11.30 ☺ Indoor Cycling | | 11.00 - 12.15 ☺ Yoga |
| | | | | | 14.30 - 15.30 ☺ Yoga | |
| | | | | | 15.30 - 16.00 ☺ Bauchkiller & Rücken | |
| | | | | | 16.00 - 17.00 ☺ INfunction | |
| 17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken | | | | 17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken | | |
| 17.30 - 18.30 ☺ Zumba | 17.30 - 18.30 ☺ INfunction | 17.45 - 18.15 ☺ Bauchkiller & Rücken | | 17.30 - 18.15 BodyStyle* | | |
| 18.30 - 19.30 ☺ Yoga | 18.30 - 19.15 ☺ Pilates | 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 Montag 9.00-11.30 Uhr... Mittwoch 9.00-11.30 Uhr Freitag 9.00-11.30 Uhr |
| 19.30 - 20.15 ☺ BBP Bauch Beine Po | | 19.00 - 19.45 ☺ BBP Bauch Beine Po | | ☺ für alle- *Mittelstufe- **Fortgeschrittene | | |

Unsere Partner:

Augenoptik
Sommerfeld

Café · Restaurant
LIVEDIE
die kreative
Mittelmeerküche...