



# Lady's first Aktivplan

gültig ab dem 16. Oktober 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 ☺ Indoor Cycling		09.30 - 10.15 ☺ BodyStyle	<b>NEU</b> 09.30 - 10.15 ☺ HIIT	09.15 - 10.15 Step & Style**		
	10.00 - 11.00 ☺ Pilates & Rücken	10.15 - 11.00 ☺ Yoga	10.15 - 11.00 ☺ BBP Bauch Beine Po	10.30 - 11.30 ☺ Indoor Cycling		10.30 - 11.30 ☺ Swing & Role-Workout
					14.30 - 15.30 ☺ Yoga	11.30 - 11.45 ☺ Faszienrolle
					15.30 - 16.00 ☺ Bauchkiller & Rücken	11.45 - 12.45 ☺ Yoga
					16.00 - 17.00 ☺ INfunction	
17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken				17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken		
17.30 - 18.15 Fatburner*	17.30 - 18.30 ☺ INfunction	17.45 - 18.15 ☺ Bauchkiller & Rücken		17.30 - 18.15 BodyStyle*		
18.15 - 19.30 ☺ Yoga	18.30 - 19.15 ☺ Pilates	<b>NEU</b> 18.15 - 19.00 HIIT*	18.30 - 19.30 ☺ Yoga	<b>Öffnungszeiten</b> 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		<b>Kinderbetreuung</b> Mo., Mi. & Fr. 9.00 - 12.00 Uhr Mo. & Mi. 16.30 - 19.00 Uhr  ☺ für alle- *Mittelstufe- **Fortgeschrittene
19.30 - 20.15 ☺ BBP Bauch Beine Po	19.30 - 20.30 ☺ Indoor Cycling	19.00 - 19.45 ☺ BBP Bauch Beine Po	<b>NEU</b> 19.30 - 20.30 ☺ Zumba Toning			

Unsere Partner:

