

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
KURS RAUM	ENERGIE RAUM	KURS RAUM	ENERGIE RAUM	KURS RAUM	ENERGIE RAUM	KURS RAUM	ENERGIE RAUM	KURS RAUM	ENERGIE RAUM	KURS RAUM	ENERGIE RAUM	KURS RAUM	ENERGIE RAUM
09.00 - 10.00 LES MILLS BODYPUMP	09.00 - 10.00 RÜCKEN FITNESS	09.00 - 10.00 ZUMBA ★ AUCH ONLINE		09.00 - 10.00 FIT IN SHAPE ★ AUCH ONLINE		09.00 - 10.00 LES MILLS BODYPUMP		08.50 - 09.50 ZUMBA ★ AUCH ONLINE		DANCE STEP EVENT WIRD GESONDERT ANGEKÜNDIGT		09.30 - 10.30 LES MILLS BODYPUMP	
	10.15 - 11.30 YOGA	11.15 - 12.15 YOGA AUCH ONLINE	11.15 - 12.15 FASZIEN- FITNESS + BALLANCE	10.15 - 11.15 PILATES AUCH ONLINE			10.15 - 11.05 INDOOR CYCLING ★	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYBALANCE ★ AUCH ONLINE				10.45 - 11.45 LES MILLS LMI STEP	10.00 - 11.00 FASZIEN- FITNESS
11.00 - 12.00 RÜCKEN FITNESS AUCH ONLINE						13.30 - 14.30 RÜCKEN- FITNESS		11.30 - 12.30 RÜCKEN- FITNESS					11.00 - 12.30 YOGA
17.00 - 17.25 CORE AUCH ONLINE		17.00 - 18.00 LES MILLS BODYBALANCE AUCH ONLINE		17.00 - 18.00 PILATES			16.50 - 17.40 INDOOR CYCLING ★			16.00 - 17.00 FIT IN SHAPE PLUS		16.30 - 17.30 LES MILLS BODYPUMP AUCH ONLINE	16.00 - 17.30 INTENSIV YOGA ★
17.30 - 18.30 LES MILLS LMI STEP AUCH ONLINE		18.15 - 19.15 LES MILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 INDOOR CYCLING ★	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYCOMBAT ★ AUCH ONLINE	18.00 - 19.15 YOGA	17.45 - 18.45 LES MILLS LMI STEP	17.50 - 18.40 INDOOR CYCLING ★	16.45 - 17.45 FIT IN SHAPE PLUS AUCH ONLINE	17.15 - 18.15 RÜCKEN- FITNESS	17.15 - 18.10 LES MILLS BODYATTACK	17.00 - 18.00 LES MILLS BODYBALANCE	17.45 - 18.45 LES MILLS BODYCOMBAT ★ AUCH ONLINE	
18.45 - 19.45 LES MILLS BODYBALANCE AUCH ONLINE		19.30 - 20.30 LES MILLS BODYCOMBAT ★ AUCH ONLINE				20.00 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.00 - 19.00 ZUMBA AUCH ONLINE	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYBALANCE	18.15 - 19.15 LES MILLS BODYPUMP	18.15 - 19.30 INDOOR CYCLING ★		
20.00 - 21.00 LES MILLS BODYJAM AUCH ONLINE				20.00 - 21.00 LES MILLS BODYBALANCE AUCH ONLINE		21.00 - 21.30 CORE		19.15 - 20.15 LES MILLS BODYCOMBAT AUCH ONLINE					
FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING
		10.00 - 11.00 FUNCTIONAL TRAINING ★	09.30 - 11.00 VITALZIRKEL					10.00 - 11.00 FUNCTIONAL TRAINING ★	09.30 - 11.00 VITALZIRKEL				

★ Bei diesen Kursen ist eine Voranmeldung über unsere App erforderlich, 3 Tage vorher reservierbar.

AUCH ONLINE

Diese Kurse werden auch online über Zoom übertragen. Alle Infos zur Anmeldung und Teilnahme bekommst du über die CITYFITNESS App.