

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		09.00 - 10.00 ZUMBA AUCH ONLINE		DANCE STEP EVENT WIRD GESONDERT ANGEKÜNDIGT		09.30 - 10.30 LES MILLS BODYPUMP	
	10.15 - 11.30 YOGA	10.15 - 11.15 JUMPING FITNESS ★	11.15 - 12.15 YOGA	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 RÜCKEN FITNESS
11.00 - 12.00 RÜCKEN FITNESS AUCH ONLINE		11.15 - 12.15 FASZIEN FITNESS+ BALANCE				13.30 - 14.30 RÜCKEN FITNESS		11.30 - 12.30 RÜCKEN FITNESS	11.15 - 12.15 SANFTES YOGA				
17.00 - 17.25 CORE AUCH ONLINE		17.00 - 18.00 JUMPING FITNESS ★	17.00 - 18.00 LES MILLS BODYBALANCE		17.15 - 18.30 YOGA	17.45 - 18.45 LES MILLS LMI STEP	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 - 17.00 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	18.45 - 19.45 PHYSIOLATES	19.00 - 20.00 JUMPING FITNESS ★	17.50 - 18.40 INDOOR CYCLING ★	16.45 - 18.00 FIT IN SHAPE PLUS	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	19.15 - 20.15 ZUMBA	20.00 - 21.00 LES MILLS BODYBALANCE AUCH ONLINE		20.00 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.15 - 19.15 LES MILLS BODYCOMBAT AUCH ONLINE	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYBALANCE	18.15 - 19.15 LES MILLS BODYPUMP	18.15 - 19.45 INDOOR CYCLING ★		
20.00 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP	20.00 - 21.00 LES MILLS BODYJAM					21.00 - 21.30 CORE							
FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING	FUNCTIONAL	TRAINING
10.30 - 11.00 GLEICH- GEWICHT		10.15 - 11.15 FUNCTIONAL TRAINING ★	09.15 - 10.45 VITALZIRKEL			10.15 - 10.45 GLEICH- GEWICHT		10.15 - 11.15 FUNCTIONAL TRAINING ★	09.15 - 10.45 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.