

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 <small>AUCH ONLINE</small>		09.00 - 10.00 FIT IN SHAPE <small>AUCH ONLINE</small>		09.00 - 10.00 LES MILLS BODYPUMP		09.00 - 10.00 ZUMBA <small>AUCH ONLINE</small>		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 <small>AUCH ONLINE</small>			10.15 - 11.05 INDOOR CYCLING ★	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYBALANCE <small>AUCH ONLINE</small>				10.45 - 11.45 LES MILLS LMI STEP	10:00 - 11:00 RÜCKEN FITNESS
11.00 - 12.00 RÜCKEN FITNESS <small>AUCH ONLINE</small>		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 <small>AUCH ONLINE</small>		17.15 - 18.15 JUMPING FITNESS ★		17.30 - 18.30 JUMPING FITNESS ★	17.15 - 18.30 YOGA	17.45 - 18.45 LES MILLS LMI STEP	16.50 - 17.40 INDOOR CYCLING ★						16.00 - 17.00 YOGA
17.30 - 18.30 LES MILLS LMI STEP <small>AUCH ONLINE</small>			18.00 - 19.00 INDOOR CYCLING ★	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYCOMBAT <small>AUCH ONLINE</small>	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		18.00 - 19.00 LES MILLS BODYCOMBAT <small>AUCH ONLINE</small>	
18.45 - 19.45 LES MILLS BODYBALANCE <small>AUCH ONLINE</small>		19.30 - 20.30 LES MILLS BODYCOMBAT <small>AUCH ONLINE</small>		20.00 - 21.00 LES MILLS BODYBALANCE <small>AUCH ONLINE</small>		20.00 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.15 - 19.15 LES MILLS BODYCOMBAT <small>AUCH ONLINE</small>		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.