

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1/2	Kursraum 1/2	
VORMITTAG													
		Cycling 09.00 - 10.00	YoPi 09.30 - 11.00	FUNCTIONAL AREA Freies Training	Wirbelsäule 09.00 - 09.45		Drums Alive 09.30 - 10.15		Wirbelsäule 09.00 - 10.00			YOGA 10.30 - 11.30	
	Zirkeltraining 10.00 - 10.45	FUNCTIONAL AREA Freies Training	Kombination aus Yoga & Pilates		Bauch Quickie 09.45 - 10.00				Bauch Quickie 10.00 - 10.15	Cycling 10.00 - 11.00			
Faszien Training 10.45 - 11.00	Rehasport 11.15 - 12.00				Cycling NEU 10.00 - 11.00		FUNCTIONAL AREA Freies Training						
MITTAG		FUNCTIONAL AREA Freies Training		Jazz Musicaltanz 14.45 - 15.45 6 - 9 Jahre					Tänzerische Früherziehung 15.00 - 15.45 3-5 Jahre	Rehasport 16.00 - 16.45	FUNCTIONAL AREA Freies Training		
			Ballett I 15.45 - 16.45 5 - 7 Jahre	Power Kids 16.30 - 17.30 6 - 13 Jahre		Ballett II 15.45 - 17.00 7 - 10 Jahre				H.I.I.T. NEU 17.00 - 17.45		Step Aerobic NEU 15.00 - 16.00	
			Ballett IV/Spitze 16.45 - 18.15 ab 14 Jahre		Ballett III/Spitze 17.00 - 18.30 11 - 14 Jahre					Zumba NEU 16.00 - 17.00			
ABEND	Bauch Quickie 18.00 - 18.30	FUNCTIONAL AREA Freies Training		Wirbelsäule 18.15 - 19.00		Latino Party 18.15 - 19.15		Funktional Sling NEU 18.30 - 19.15	Maga Tactical Techniques 18.15 - 19.15	Tanzkurs Fortgeschritten 18.00 - 20.00	Bauch, Beine Po NEU 17.00 - 18.00	Tanzkurs Anfänger & Wiedereinsteiger 17.30 - 19.30	
	X-Co Step 18.30 - 19.15		Cycle Pump NEU 19.00 - 20.00	Langhantel Workout 19.15 - 20.15	Cycling 19.15 - 20.15	Bauch, Beine, Po 19.15 - 20.15	Muay Thai NEU 19.15 - 20.15	Cycling 19.30 - 20.30					
	Jump 19.15 - 20.15												
						YOGA 20.15 - 21.15							
											Tanzkreis 20.00 - 22.00		

Legende Ausdauer Kraft Prävention Nicht im Abo

