

ESSENSIO KURSPLAN AB 14. JANUAR 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
VORMITTAGS / MITTAGS	09:00 - 10:00 Body Workout Raum I						09:30 - 11:00 Cycling* Raum II	NEUE ZEIT
	10:00 - 11:00 Workout 50 plus Raum I	10:00 - 11:00 Core Training Raum I	10:00 - 11:00 Rücken Fit Raum I	10:00 - 11:30 Yoga und Faszien Raum I / 90 Min	10:00 - 11:00 Body Workout Raum I		10:00 - 11:00 Rückenfit Raum I	
NACHMITTAGS / ABENDS			10:00 - 11:00 Funktionstraining* Empore		11:00 - 12:00 Pilates Raum I	11:00 - 12:00 Body Pump Raum I	11:00 - 12:00 Body Workout Raum I	
			11:00 - 12:00 Yoga für den Rücken Raum I				11:00 - 12:00 Tae Bo Raum II	
	17:00 - 18:00 Body Workout Raum I	17:30 - 18:00 Bauch Express Halle	17:00 - 18:00 Bauch, Beine, Po Raum I	17:00 - 18:00 Senioren sport Raum I	17:30 - 18:30 Body Styling Raum I	12:15 - 13:45 Yoga Raum I / 90 Min	12:00 - 13:00 Pilates Raum I	
	18:00 - 19:00 Rücken Fit Raum I	18:00 - 19:00 Zumba Raum I	18:00 - 19:00 Body Styling Raum I	18:00 - 19:00 Rückenfit Raum I	18:30 - 19:30 Pilates Raum I	12:30 - 13:30 Funktionstraining* Empore		
		NEUER INHALT	18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger* Raum II	18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger* Raum II		UNSERE AKTUELLEN SONN- UND FEIERTAGSSPECIAL Sonntag, 10. Februar Sonntag, 17. März Mittwoch, 03. April Mittwoch, 01. Mai Donnerstag, 30. Mai Donnerstag, 20. Juni Die aktuellen Inhalte erfahren Sie auf unserer Homepage und an der Rezeption		
19:00 - 20:00 Body Pump Raum I	19:00 - 20:00 Langhantel Training Raum I	19:00 - 20:30 Yoga Raum I / 90 Min	19:00 - 20:00 Body Pump Raum I	19:00 - 20:00 Body Pump Raum I				
19:00 - 20:00 Yoga meets Pilates Raum II	19:00 - 20:00 Cycling* Raum II		19:00 - 20:00 Zumba Fitness Raum II	19:00 - 20:00 Zumba Fitness Raum II				
	20:00 - 21:00 Funktionstraining* Empore		20:00 - 21:00 Power Yoga Raum I	20:00 - 21:00 Power Yoga Raum I				

*Mit Anmeldung

Eingetragene Wort-/Bildmarken

