

ESSENSIO KURSPLAN AB 05. MÄRZ 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
VORMITTAGS / MITTAGS	09:00 - 10:00 Body Workout 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		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 Funktionstraining* Empore		11:00 - 12:00 Pilates Raum I	11:00 - 12:00 Body Pump Raum I	10:00 - 11:00 Rückenfit Raum I	
NACHMITTAGS / ABENDS	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	11:00 - 12:00 Body Workout Raum I	VORMITTAGS / MITTAGS
	18:00 - 19:00 Rücken Fit Raum I	18:00 - 19:00 AthleticFlow 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	11:00 - 12:00 Tae Bo Raum II	
	19:00 - 20:00 Body Pump Raum I	19:00 - 20:00 Langhantel Training Raum I	18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger* Raum II	18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger* Raum II		UNSERE AKTUELLEN SONN- UND FEIERTAGSSPECIAL 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 Yoga meets Pilates Raum II	19:00 - 20:00 Cycling* Raum II	19:00 - 20:30 Yoga Raum I / 90 Min	19:00 - 20:00 Body Pump Raum I	19:00 - 20:00 Zumba Fitness Raum II			
		20:00 - 21:00 Funktionstraining* Empore		20:00 - 21:00 Power Yoga Raum I				

*Mit Anmeldung

Eingetragene Wort-/Bildmarken

