

Kursplan

gültig ab 27.01.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
geöffnet 9.00 - 22.00 Uhr	geöffnet 9.00 - 12.00 Uhr 15.30 - 21.30 Uhr	geöffnet 9.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 21.30 Uhr	geöffnet 8.45 - 21.30 Uhr	geöffnet 9.00 - 12.00 Uhr 14.30 - 21.30 Uhr	geöffnet 14.00 - 17.30 Uhr
9.15 - 10.15 Step	9.15 - 9.45 Kantaera	9.15 - 10.15 Step	9.00 - 10.00 Walking	9.15 - 10.15 Pilates	
10.15 - 11.15 Pilates	9.45 - 10.15 Qi-Gong	10.15 - 10.30 Bauch intensiv	9.15 - 10.15 Salsa Basic Dance	10.30-11.30 Rückenschule (ab 70 J.)	
10.15 - 11.15 Zirkel (Fläche)	10.15 - 11.15 Hocker-Gymnastik		14.30 - 15.10 Ballett 1 (ab 5 J.)		
	15.40 - 16.20 tänz. Früherziehung (ab 4 J.)		15.15 - 15.55 Ballett 2	15.30 - 16.20 Hip-Hop (ab 8 J.)	
16.00 - 17.00 Pilates (nur 10er Karte)	16.30 - 17.15 Hip-Hop 1		16.00 - 16.40 Ballett 3	16.30 - 17.20 Hip-Hop (ab 12 J.)	
	17.00 - 17.55 Zirkel (Fläche)		16.45 - 17.30 Ballett 4		
17.00 - 18.00 Pilates (Kassenkurs) (10er Karte)	17.15 - 18.00 Hip-Hop 2		17.35 - 17.50 Ballett-Spitze		
	18.00 - 18.55 Bauch, Beine, Po	18.30 - 19.30 Body Styling	18.00 - 18.50 Show-Dance (ab 14 J.)		
19.00 - 20.00 FlexiFit Intervall	19.00 - 20.00 Body-Dance	19.30 - 20.30 Pilates	19.00 - 19.30 Kantaera	19.00 - 20.00 Lady/FlexiFit / Step	
20.00 - 21.00 Pilates			19.30 - 20.30 Qi-Gong		

Sauna / Rotlicht
Mo-Fr 16.00 – 21.00 Uhr
Sa. 14.00 - 17.00Uhr
Rolle- und Bandmassage
Solarium
Nach Terminvergabe
Workshops / Events
Siehe Aushänge

