

# Kursplan

gültig ab 08.01.2019

Montag geöffnet 9.00-22.00Uhr	Dienstag geöffnet 9.00-12.00Uhr 16.00-21.30Uhr	Mittwoch geöffnet 9.00-12.00Uhr 16.00-22.00Uhr	Donnerstag geöffnet 9.00-21.30Uhr	Freitag geöffnet 9.00-12.00Uhr 14.30-21.30Uhr	Samstag geöffnet 14.00-17.30 Uhr
9.15 - 10.15 <b>Step</b>	9.15 - 9.45 <b>Kantaera</b>	9.15 - 10.00 <b>Smovey(Ringe)</b>	9.15 - 10.15 <b>Neul</b> <b>Walking</b>	9.15 - 10.00 <b>Body Styling</b>	Winterzeit
10.15 - 11.15 (ab 21.1.19) <b>Pilates Anfänger</b> 10 mal	9.45 - 10.15 <b>Qi-Gong</b>	10.00 - 11.00 <b>Zumba</b>	9.15 - 10.15 <b>Drums Alive/Step</b> alle 14 Tage Wechsel!	10.00 - 10.50 <b>Pilates</b> 11.00 - 12.00 <b>Rückenschule ab 70J</b>	
10.15 - 11.15 <b>Neul</b> <b>Zirkel</b>	10.15 - 11.15 <b>Smovey mit Hocker</b>		10.15 - 10.30 <b>Bauch/Power</b>		
16.00 - 17.00 <b>Pilates</b> (nur 10 er Karte)	16.00 - 17.00 <b>Trainer auf der Fläche</b>	16.30 - 17.30 <b>Smovey/Workout</b> (nur mit 10 er Karte)	14.15 - 14.55 <b>tänz.Früherziehung</b> 15.00 - 15.40 <b>Ballett 1</b> 15.45 - 16.45 <b>Ballett (pinke Gruppe)</b> 16.55 - 17.40 <b>Ballett (blaue Gruppe)</b>	15.30 - 16.20 <b>Hip Hop 8 Jahre</b> 16.30 - 17.20 <b>Hip Hop ab 12 Jahre</b>	
17.00 - 18.00 <b>Neul</b> <b>Pilates</b> (Kassenkurs) (nur 10 er Karte)	17.00-17.50 <b>Hip-Hop</b> (ab 6 Jahre)		17.50 - 18.40 <b>Musik/Hip-Hop ab 14 J</b>	17.30 - 18.30 <b>Neul</b> <b>Zumba(ab 18 Jahre)</b> (ab 25.01.2019)	
18.00 - 19.00( 4.02.19) <b>I.K.K(Rückenschule)</b>	17.00 - 18.00 <b>Neul</b> <b>Zirkel</b>		19.00 - 19.30 <b>Neul</b> <b>Kantaera</b> (ab 24.01.19)		
19.00 - 20.00 <b>FlexiFit Intervall</b>	18.00 - 19.00 <b>Smovey/Ringe</b>	18.30 - 19.30 <b>Body Styling</b>	19.30 - 20.30 <b>Neul</b> <b>Qi-Gong</b>	19.00-20.00 <b>Lady/FlexiFit/Step</b>	
20.00 - 21.00 <b>Pilates</b>	19.00 - 20.00 <b>Zumba</b>	19.30 - 20.30 <b>Pilates</b>			



Sauna / Rotlicht/Solarium

Mo-Fr 16.00 – 21.00 Uhr  
Sa. 14.00 - 17.00Uhr  
Jederzeit auf Wunsch, bitte Vorlaufzeiten einplanen  
(Rotlicht 10 min., Sauna 30 min.)  
**Rolle- und Bandmassage**  
**Solarium**  
Nach Terminvergabe

**Workshops / Events**  
Siehe Aushänge

