

Kursprogramm 23.12.2019 - 29.12.2019 Workout - Wasserwelt



1 Studio 1 2 Studio 2 3 SoccaFiveArena 4 Funktionale Trainingszone ! Geänderte Kurszeiten **POLAR** Herzfrequenzgesteuertes Training

Montag, 23.12.	Dienstag, 24.12.	Mittwoch, 25.12.	Donnerstag, 26.12.	Freitag, 27.12.	Samstag, 28.12.	Sonntag, 29.12.
Öffnungszeiten Workout 06.30 - 22.30 Uhr Öffnungszeiten Wasserwelt 07.00 - 22.00 Uhr	Öffnungszeiten Workout 09.00 - 14.00 Uhr Öffnungszeiten Wasserwelt Geschlossen	Öffnungszeiten Workout Geschlossen Öffnungszeiten Wasserwelt Geschlossen	Öffnungszeiten Workout 10.00 - 20.00 Uhr Öffnungszeiten Wasserwelt 10.00 - 20.00 Uhr	Öffnungszeiten Workout 06.30 - 22.30 Uhr Öffnungszeiten Wasserwelt 07.00 - 22.00 Uhr	Öffnungszeiten Workout 08.00 - 22.30 Uhr Öffnungszeiten Wasserwelt 08.00 - 22.30 Uhr	Öffnungszeiten Workout 08.00 - 20.00 Uhr Öffnungszeiten Wasserwelt 08.00 - 20.00 Uhr
08.45 - 09.45 PILATES / SASKIA (2)			10.15 - 11.15 POLAR CYCLE / CLAUDIA (2)	09.00 - 10.00 BBP / GABY (2)	09.00 - 10.10 YOGA & MEDITATION / ANNA (1)	09.30 - 10.15 AQUA-FIT / CLAUDIA
09.00 - 10.00 RÜCKEN-FIT / STEFFI (1)			10.30 - 11.20 FIGHT-FAT-BBP/DANI (1)	10.00 - 11.00 RÜCKEN-FIT / GABY (2)	10.00 - 10.45 AQUA-FIT / CLAUDIA	10.00 - 11.00 POLAR CYCLE / PEPE (2)
10.00 - 11.00 ZUMBA® / STEFFI (1)			11.30 - 12.20 STEP PLÄTZCHEN BURNER / DANI (2)	10.00 - 11.00 ZUMBA® MEETS STEP / MEIKE & SANDRA (1)	10.15 - 11.25 HATHA YOGA / ANNA (1)	10.30 - 11.45 PILATES / CLAUDIA (1)
10.00 - 10.25 TRX® / SASKIA (4)	Heute kein Kursprogramm	Trainieren & saunieren ist in unserem Studio Juliusstraße möglich. Öffnungszeiten von 10.00 - 20.00 Uhr	11.30 - 12.45 YOGA / STRETCH CLAUDA (1)		10.30 - 11.30 HOT IRON I / GOSIA (2)	11.45 - 12.45 YOGA / STRETCH CLAUDIA (1)
			13.00 - 14.00 DANCEHALL-FITNESS XMAS SPECIAL / VIKA & DAVE (1)	11.00 - 12.00 PILATES / SANDRA (1)	11.30 - 12.30 POLAR CYCLE / GOSIA (2)	
17.00 - 17.25 BAUCH-FIT / THEO (1)						13.00 - 14.00 DANCEHALL-FITNESS / DAVE (1)
17.30 - 17.55 TABATA / THEO (1)				16.00 - 16.30 BAUCH-FIT/CLAUDIA (1)		14.00 - 15.00 WORKOUT-BOXEN / ALEX (2)
17.30 - 18.30 STEP FATBURNER / DANI (2)				16.30 - 17.45 PILATES / CLAUDIA (1)		15.00 - 15.30 TRX® / ALEX (4)
18.00 - 18.45 AQUA-FIT / CLAUDIA				17.45 - 18.30 BBP / CLAUDIA (1)		15.30 - 16.00 BAUCH-FIT / ALEX (2)
18.00 - 19.00 RÜCKEN-FIT / ALEX (1)				18.00 - 19.00 TOTAL BODY WORKOUT / ALEX (2)		18.00 - 18.45 AQUA-FIT / EVE
18.30 - 19.30 POLAR CYCLE / GOSIA (2)						
				19.00 - 20.00 WORKOUT-BOXEN / ALEX (2)		