

KURSÜBERSICHT

Zeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9 Uhr	Pilates basic	Yoga	ChiYoga	Trampolin /Step	<p><u>ÖFFNUNGSZEITEN:</u></p> <p>Montag bis Donnerstag 8.30 bis 21.30 Uhr</p> <p>Freitag 14.00 bis 21.30 Uhr</p> <p>Samstag: 14.00 bis 19.00 Uhr</p> <p>Sauna zu den Öffnungszeiten mit Voranmeldung.</p> <p>Mo., Di. u. Mi. ist die Sauna von 13.00-14.00 Uhr geschlossen.</p>	
10 Uhr	Workout 14 Karat	Fit ab 50 Sensitiv-Cycling	Workout 14 Karat	Balance 14 Karat		
11 Uhr	Faszienstretch TRX workout	Balance	Stuhlgymnastik	Rückenfit		
12 Uhr		Stuhlgymnastik				

15 Uhr						14 Karat
16 Uhr	Yoga	14 Karat				Rückenfit
17 Uhr	Workout	Step-Aerobic	Pilates workout	Rückenfit	Aerobic 14 Karat	
18 Uhr	Latino-Fitness 14 Karat	Walking	Rückenfit 14 Karat	Trampolin 14 Karat	TriloChi	
19 Uhr	BBB		Step-Aerobic Cycling	Faszientraining		
20 Uhr		Rückenfit				Stand 03/22