

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:30 - 09:30 PILATES Heidi	08:30 - 09:30 BALANCE Heidi				
		10:00 - 11:00 WINTER FIT Aldona	09:30 - 10:30 INTERVALL - PARCOUR Aldona		10:00 - 11:00 BODYPUMP LesMills Isa / Jan	10:00 - 11:00 F.I.P. / INTERVALL Team
18:00 - 19:00 BODYPUMP LesMills Isa / Heidi		18:00 - 19:00 STONE LesMills Anna / Isa	18:00 - 19:00 BODYPUMP LesMills Isa / Jan	18:00 - 19:00 STONE LesMills <i>wöchentlich im Wechsel</i>	Anmeldung für die jeweilige Lekt. via Chat: Bitte Whats App an 079 / 606 93 99 (Anita) Du wirst dann in den Gruppenchat aufgenommen Lektion = ca. 55 Minuten Die Lektionen werden durchgeführt wenn mindestens 4 Teilnehmer anwesend sind.	
18:30 - 19:30 INDOOR - CYCLING Aless	18:30 - 19:30 ABS & CORE Tamina		18:30 - 19:30 INDOOR - CYCLING Aless	BODYJAM LesMills Isa / Anna		
19:15 - 20:15 BODYJAM LesMills Anna	19:30 - 20:15 BOOTY & LEGS Aldona	19:15 - 20:15 CIRCLE - TRAINING Jan	19:15 - 20:15 YOGA Heidi			

Bürozeiten / Center betreut:

Montag & Donnerstag: 09:00 - 11:00 / 18:00 - 20:00 oder auf Voranmeldung: 062 298 35 21