

KURSPLAN

gültig ab 10. Januar 2011



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:30-22:00	8:30-22:00	8:30-22:00	8:30-22:00	8:30-22:00	9:30-20:00	9:30-20:00

STARLIGHT & CYCLING

9:30-10:15 Fit for Life	9:30-10:30 Fatburn Styling	9:30-10:30 Pilates Beginner	9:30-10:30 Rückenfit	9:30-10:30 Step & Style	10:30-12:00 Yoga	11:00-12:00 Step II
10:15-11:00 Stretch & Relax	10:30-11:30 Wirbelsäulengym.	10:30-11:30 Ü 40 aktiv	10:35-11:35 Cycling I	10:30-11:30 Pilates Beginner		12:00-13:00 Body Workout
Mini Club 9:15-12:15 16:00-19:30	Mini Club 9:15-12:15 16:00-19:30	Mini Club 9:15-12:15 16:00-19:30	Mini Club 9:15-12:15 16:00-19:30	Mini Club 9:15-12:15 16:00-19:30		
17:00-18:00 8 Wochen special	17:15-18:15 Fatburn Step I	17:15-18:15 Power Lift	17:15-18:15 Pilates Intermediate	17:00-18:00 Power Lift		15:00-17:00 Specials siehe Aushang
18:00-19:00 Step II	18:00-19:00 Cycling I	18:15-19:15 Step II	18:15-19:15 Cardio Style	18:00-19:00 Fatburn Step I-II		
19:00-20:00 Body Shape	18:15-19:15 Full Body Motion	18:30-19:30 Cycling II	19:15-20:15 Full Body Motion	19:05-20:05 Bootcamp		
19:30-20:30 Cycling I	19:00-20:00 Cycling II	19:15-20:15 Zumba				
	19:15-20:15 Tae-Bo					
	20:15-20:45 Six-pack-Express	19:30-20:30 Cycling I	20:15-21:15 Zumba			

MOONLIGHT & POOL

11:00-11:45 Wassergymnastik	11:00-11:45 Wassergymnastik		11:00-11:45 Wassergymnastik	11:00-11:45 Wassergymnastik		
		16:45-17:30 Wassergymnastik				
18:00-18:45 Wassergymnastik		17:00-18:00 Wirbelsäulengym.	18:00-19:00 Fatburn Step I			
18:30-19:00 Six-pack-Express		18:00-18:45 Wassergymnastik	19:00-19:45 Wassergymnastik	18:00-18:45 Wassergymnastik		
19:00-20:00 Wirbelsäulengym.	19:00-19:45 Wassergymnastik	19:15-20:15 BOP	19:00-20:00 I can dance I-II	19:00-20:00 Wirbelsäulengym.		

INTENSITÄT:

- Level I: Einsteiger
- Level II: Mittelstufe
- Level III: Fortgeschrittene
- Ohne Bezeichnung: für alle
- Pilates Beginner: Einsteiger
- Pilates Intermediate: Mittelstufe

WOHLBEFINDEN

- TUNING
- FETTVERBRENNUNG
- AUSDAUER
- NEU
- SPECIALS