

# JEDER TAG EIN HIGHLIGHT

## UNSER KURSPLAN

### IM ÜBERBLICK

#### MONTAG

09:00 - 10:00

**Pilates**

10:00 – 10:45

**Bauch-Rücken**

#### DIENSTAG

09:00 - 10:00

**slings® in rhythm**

#### MITTWOCH

09:00 - 10:00

**Functional Training**

10:00 – 10:30

**Faszientraining**

#### DONNERSTAG

#### FREITAG

09:00 – 09:45

**Bauch –Beine -Po**

17:00 -17:40

**Rücken Aktiv**

18:00 – 19:00

**slings® pilates**

19:15 – 20:15

**HOT IRON®**

18:00 – 19:00

**deepWORK®**

19:15 – 20:15

**Functional Training**

18:00 – 19:00

**slings® in rhythm**

19:15 – 20:15

**Bodystyling**

17:00 -17:40

**slings® athletic**

18:00 – 19:00

**bodyART® STRENGTH**

19:15 – 20:15

**Dance Workout**

17:00 – 17:30

**Faszientraining**

18:00 – 19:00

**IRON CROSS®**

19:15 – 20:15

**Indoor Cycling\***

Gültig ab 01.01.2018 ! \*Indoor Cycling: Oktober bis April! Kurspause: Juli/August!