

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ab 8:00</b>	08:30 – 09:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	09:15 – 10:10 <b>Full Body Conditioning</b> Lena	08:30 – 09:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training
	08:00 – 08:45 <b>4 D Sling Pro*</b> Aline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® Cross</b> Aline	10:00 – 10:30 <b>Faszien Stretch</b> Fitness Team	09:00 – 10:00 <b>Power Pilates</b> Caroline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® 1</b> Aline	09:00 – 10:15 <b>Vinyasa Yoga</b> Sandra	10:00 <b>Suprise Workout</b> Instructors**
	09:00 – 10:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline	10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline			10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline	10:15 – 10:45 <b>Faszien Stretch</b> Lena	10:00 – 11:00 <b>SYNRGY 360</b> Fitness Team
						10:00 – 11:00 <b>SYNRGY 360</b> Fitness Team	
<b>Ab 12:00</b>	12:15 – 13:05 <b>Bauch Beine Po "HIT"</b> Cindy	12:15 – 13:00 <b>Tabata Pilates</b> Caroline	12:15 – 13:00 <b>4 D Sling Pro*</b> Fitness Team	12:15 – 13:15 <b>SYNRGY 360</b> Fitness Team	12:15 – 13:30 <b>Ashtanga Yoga</b> Guido		
	12:15 – 13:00 <b>Burning Butt</b> Fitness Team	12:15 – 13:15 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:00 <b>TRX®</b> Fitness Team		
<b>Ab 18:00</b>	18:15 – 19:10 <b>Full Body Toning</b> Cindy	18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> Caroline	18:15 – 19:10 <b>ZUMBA®</b> Rosa	18:30 – 19:15 <b>HIT</b> Lena	18:30 – 19:30 <b>Cycling</b> Virtuelles Training		
	19:00 – 20:00 <b>SYNRGY 360</b> Fitness Team	18:15 – 19:10 <b>Full Body Conditioning</b> Aline	18:15 – 19:05 <b>Bauch Beine Po</b> Aline	19:20 – 19:50 <b>BODEGA reflow®</b> Lena			
	19:15 – 20:45 <b>Sivananda Yoga</b> Guido	19:15 – 20:15 <b>HOT IRON® 2</b> Aline	18:30 – 19:30 <b>SYNRGY 360</b> Fitness Team				
		19:15 – 20:00 <b>4 D Sling Pro*</b> Cindy	19:15 – 20:30 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline				

\* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption

\*\* dieser Kurs variiert. Genaue Infos bekommst du jeden Monat neu über die Aushänge

Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern

ROT: neu im Programm

Raum 1

Raum 2

Fläche OG

Cycling Lounge

Fläche OG neben Synrgy