

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ab 6:00</b>	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	09:00 – 09:55 <b>Full Body Toning</b> Lena	<b>GESCHLOSSEN</b>
	08:30 – 09:30 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® 1</b> Aline	09:00 – 09:55 <b>Full Body Conditioning</b> Lena		09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® 2</b> Aline	09:00 – 10:15 <b>Vinyasa Yoga</b> Sandra	
	09:45 – 10:45 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline	10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline	10:00 – 10:30 <b>Faszien Stretch</b> Lena		10:10 – 11:10 <b>HOT IRON® 2</b> Aline	10:10 – 11:05 <b>Full Body Toning</b> Lena	
	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:30 <b>Ashtanga Yoga</b> Guido		
					12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling*</b> Maria		
<b>Ab 18:00</b>	17:30 – 18:45 <b>Sivananda Yoga</b> Guido	17:45 – 18:40 <b>Full Body Conditioning</b> Aline	17:45 – 18:40 <b>Bauch Beine Po</b> Aline	17:30 – 18:45 <b>Sivananda Yoga</b> Guido			
	17:45 – 18:45 <b>Indoor Cycling*</b> Maria	17:45 – 18:40 <b>Bauch Beine Po</b> Lena	17:45 – 18:45 <b>Indoor Cycling*</b> Maria	17:45 – 18:40 <b>Power Strength</b> Lena			
	17:45 – 18:40 <b>Full Body Toning</b> Lena		17:45 – 18:40 <b>Full Body Conditioning</b> Lena				

- An jedem Kurs können nur 4 Personen teilnehmen.
- Anmeldung ist immer nur eine Stunde vor Kursbeginn möglich, an der Rezeption 4 Towers. Telefonisch oder direkt. E-Mails gelten leider nicht!
- Jeder kann nur sich selbst anmelden! Nicht mehrere Personen gleichzeitig. Wir danken für euer Verständnis.

Raum 1

Raum 2

Fläche OG

Cycling Lounge

Fläche OG neben Synrgy