

Sommerkursplan KW 27 Juli 2022

04.07. Montag	07.07. Donnerstag
08.00-08.45 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG) 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline (Raum 2) 12.15-13.00 TRX® Pascal (freie Fläche) 18.15-19.10 Body Toning Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.20-20.30 Vinyasa Yoga Aline (Raum 1)	09.00-10.00 Power Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
05.07. Dienstag	08.07. Freitag
09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.00-19.00 Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.00-19.30 Mobility Caroline (Raum 2) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
06.07. Mittwoch	09.07. Samstag
09.00-09.55 Body Conditioning Fitness Team (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche)
	10.07. Sonntag
	Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 28 Juli 2022

11.07. Montag	14.07. Donnerstag
08.00-08.45 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG) 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline (Raum 2) 12.15-13.00 TRX® Pascal (freie Fläche) 18.15-19.10 Body Toning Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.20-20.30 Vinyasa Yoga Aline (Raum 1)	Heute finden keine Kurse statt
12.07. Dienstag	15.07. Freitag
09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
13.07. Mittwoch	16.07. Samstag
12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche)
	17.07. Sonntag
	Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 29 Juli 2022

18.07. Montag	21.07. Donnerstag
08.00-08.45 4 D Sling Pro* Aline (Fläche OG) 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline (Raum 2) 12.15-13.00 TRX® Pascal (freie Fläche) 18.15-19.10 Body Toning Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.20-20.30 Vinyasa Yoga Aline (Raum 1)	09.00-10.00 Power Pilates Aline (Raum 2) 18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
19.07. Dienstag	22.07. Freitag
09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
20.07. Mittwoch	23.07. Samstag
09.00-09.55 Body Conditioning Pascal (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche)
	24.07. Sonntag
	Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 30 Juli 2022

25.07. Montag	28.07. Donnerstag
08.00-08.45 4 D Sling Pro* Aline (Fläche OG) 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline (Raum 2) 12.15-13.00 TRX® Pascal (freie Fläche) 18.15-19.10 Body Toning Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.20-20.30 Vinyasa Yoga Aline (Raum 1)	18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
26.07. Dienstag	29.07. Freitag
09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	Heute finden keine Kurse statt
27.07. Mittwoch	30.07. Samstag
09.00-09.55 Body Conditioning Pascal (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche)
	31.07. Sonntag
	Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 31 August 2022

01.08. Montag Nationalfeiertag 09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 	04.08. Donnerstag 18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
02.08. Dienstag 09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.00-19.00 Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.00-19.30 Mobility Caroline (Raum 2) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	05.08. Freitag 09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
03.08. Mittwoch 09.00-09.55 Body Conditioning Pascal (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	06.08. Samstag 09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche) 07.08. Sonntag Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 32 August 2022

08.08. Montag	11.08. Donnerstag
08.00-08.45 4 D Sling Pro* Aline (Fläche OG) 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline (Raum 2) 12.15-13.00 TRX® Pascal (freie Fläche) 18.15-19.10 Body Toning Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.20-20.30 Vinyasa Yoga Aline (Raum 1)	18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
09.08. Dienstag	12.08. Freitag
09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.00-19.00 Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.00-19.30 Mobility Caroline (Raum 2) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
10.08. Mittwoch	13.08. Samstag
09.00-09.55 Body Conditioning Pascal (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche)
	14.08. Sonntag
	Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 33 August 2022

15.08. Montag Maria Himmelfahrt 09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche)	18.08. Donnerstag 09.00-10.00 Power Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
16.08. Dienstag 09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.00-19.00 Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.00-19.30 Mobility Caroline (Raum 2) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	19.08. Freitag 09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
17.08. Mittwoch 09.00-09.55 Body Conditioning Pascal (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	20.08. Samstag 09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche) 21.08. Sonntag Heute finden keine Kurse statt

Sommerkursplan KW 34 August 2022

22.08. Montag	25.08. Donnerstag
08.00-08.45 4 D Sling Pro* Aline (Fläche OG) 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline (Raum 2) 12.15-13.00 TRX® Pascal (freie Fläche) 18.15-19.10 Body Toning Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.20-20.30 Vinyasa Yoga Aline (Raum 1)	09.00-10.00 Power Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.10 Body Conditioning Pascal (Raum 1)
23.08. Dienstag	26.08. Freitag
09.00-10.00 HOT IRON® Cross Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 18.00-19.00 Pilates Caroline (Raum 2) 18.15-19.05 Functional Workout Aline (Raum 1) 19.00-19.30 Mobility Caroline (Raum 2) 19.15-20.15 HOT IRON® 2 Aline (Raum 1)	09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline (Raum 1) 10.05-10.25 hardCORE Aline (Raum 1) 12.15-13.00 4D Sling Pro* Aline (Fläche OG)
24.08. Mittwoch	27.08. Samstag
09.00-09.55 Body Conditioning Pascal (Raum 1) 12.15-13.15 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 18.15-19.05 Bauch Beine Po Aline (Raum 1) 18.30-19.30 SYNRGY 360° Pascal (freie Fläche) 19.15-20.25 Bodega moves® Aline (Raum 1)	09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team (freie Fläche) 10.05-10.30 Mobility Fitness Team (freie Fläche)
	28.08. Sonntag
	Heute finden keine Kurse statt