

# Kursplan

gültig ab 15.02.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.00-10.00 Bauch-Beine-Po	09.00-10.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		09.30-10.30 Wirbelsäulengymnastik		10.00-11.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik	10.00-11.00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		10.30-11.30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
17.00-18.00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>						
18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Functional Fitness	18.00-19.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18.00-19.00 Rücken Fit	18.00-19.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Fr 8.30-22.00 Uhr Sa 10.50-17.00 Uhr So (Sommer) 9.00-14.00 Uhr So (Winter) 9.00-17.00 Uhr  <b>Sauna gemischt:</b> Mo, Mi, Fr 11.00-21.50 Uhr Di 11.00-16.00 Uhr Do 16.00-21.50 Uhr Sa 11.00-16.50 Uhr So (Sommer) 9.30-13.50 Uhr So (Winter) 9.30-16.50 Uhr  <b>Sauna Damen:</b> Di 16.00 - 21.50 Uhr	
19.00-20.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19.00-20.00 Cycling (extra Raum)	19.00-20.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19.00-20.00 Yoga	19.15-20.15 Zumba		
	19.00-20.00 Zumba					