

KURSPLAN

Gültig ab Juni 2019



Unsere Öffnungszeiten:

Mo 6:30 - 22:30 Uhr
 Di 8:00 - 22:00 Uhr
 Mi 6:30 - 22:30 Uhr
 Do 8:00 - 22:00 Uhr
 Fr 6:30 - 22:00 Uhr
 Sa+So 9:00 - 20:00 Uhr

Der Saunabereich schliesst abends 15 Minuten vor Schluß.



↑ Loft (oben)
 ↓ First Floor (unten)

Jeden Freitag ★ GASTTAG

Jeden Freitag laden wir Deine Freunde und Bekannten bei uns zum Gratis-Training ein. (Bis zu 3 x pro Jahr)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:15 - 9:00 Endlich Schmerzfrei ↑	8:15 - 9:30 Hatha Yoga ↑	9:00 - 10:15 Hatha Yoga ↑	9:30 - 10:20 Pilates ↑	8:15 - 9:15 MBSR ↑	11:00 - 12:15 Step Workout ↓	9:15 - 10:30 Yoga Basic ↑
	09:30 - 10:30 Hatha Yoga ↑	09:45 - 11:00 Body Workout ↓	09:30 - 10:30 Body Workout ↓	10:30 - 11:30 Body Workout ↓	9:00 - 10:00 Body Workout ↓		10:45 - 12:15 Hatha Yoga ↑
	09:45 - 10:45 Rücken Gym ↓	10:10 - 11:00 Pilates ↑	10:30 - 11:45 Mental Balance ↑	11:00 - 12:00 Best Age ↑	10:00 - 11:00 Rücken Gym ↓		11:30 - 12:30 Shape it ↓
	10:45 - 11:45 Body Workout ↓	13:00 - 13:45 Reha Sport Individuell ↑			10:30 - 11:45 Hatha Yoga ↑		12:45 - 13:35 Rücken Gym ↓
	17:45 - 19:00 Power Yoga ↑	18:00 - 19:15 Hatha Yoga ↑	18:00 - 18:50 Pilates ↑	18:00 - 19:00 Body Workout ↓	17:30 - 18:20 Pilates <small>Einsteiger u. Mittelstufe</small> ↑	16:00 - 17:00 BBP ↓	18:00 - 19:15 Hatha Yoga ↑
	19:20 - 20:10 Pilates ↑	18:30 - 19:00 Core Power ↓	18:30 - 19:30 BBP ↓	18:15 - 19:30 Hatha Yoga ↑	18:00 - 19:00 Kinder Boxen <small>Anmeldung erforderlich!</small> ↓	17:10 - 18:00 Pilates ↓	
	20:00 - 21:00 Langhantel ↓	19:00 - 20:00 Endlich Schmerzfrei ↓	19:00 - 19:50 Rücken Gym ↑	19:00 - 20:00 Functional Training ↓	18:30 - 19:45 Yoga Basic ↑		
		19:30 - 21:00 Hatha Yoga <small>Fortgeschrittene</small> ↑	20:00 - 21:15 Hatha Yoga ↑	19:35 - 20:35 Yin Yoga ↑	19:00 - 20:00 Fitness Boxen ↓		
		20:15 - 21:15 Functional Training ↓	20:00 - 21:00 Fitness Boxen ↓				

sportinglive
 FITNESS EPPENDORF
Zeit für DICH!