

WELLFIT KURSPLAN // Gültig ab 01. Oktober 2020

Folge uns auf:   

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30 HOT IRON® 2	06:30 Yoga	06:30 LES MILLS BODYPUMP	06:30 LES MILLS RPM	06:30 Functional Zirkel		
08:15 <i>75m</i> VinyasaYoga	07:30 KiboFit / HIIT	08:00 BODYART	08:00 Yoga	07:45 RückenFit	09:15 LES MILLS BODYCOMBAT	09:05 Pilates
09:30 BodyFit	08:30 VitaFit	09:00 YinYoga	09:00 Pilates	08:45 <i>90m</i> BodyFit+	10:15 <i>30m</i> LES MILLS GRIT	10:05 <i>45m</i> LES MILLS BODYATTACK
10:30 YinYoga	09:30 HathaYoga	10:00 BodyFit	10:00 RückenFit	10:15 LES MILLS BODYPUMP	10:45 <i>30m</i> LES MILLS CXWORX	10:55 LES MILLS BODYPUMP
11:30 MixCycling	10:30 Dance Dance Dance	11:00 Pilates	11:00 Yogilates sensitiv	11:15 MixCycling		11:55 <i>30m</i> LES MILLS CXWORX
12:30 RückenFit	11:30 LES MILLS BODYPUMP		12:00 <i>30m</i> Stretch & Relax	12:15 RückenFit		
13:30 Myofasiales Training		13:00 Yoga	13:00 <i>ab 15. Okt.</i> MixCycling			
	16:00 Pilates	16:00 <i>ab Nov.</i> LES MILLS RPM			16:00 <i>ab Nov.</i> MixCycling	
17:00 LES MILLS BODYPUMP	17:00 MixCycling	17:00 HOT IRON® Mix	17:00 LES MILLS BODYPUMP	17:00 HOT IRON®	17:00 LES MILLS BODYPUMP	17:00 <i>ab Nov.</i> MixCycling
18:00 LES MILLS RPM	18:15 LES MILLS BODYPUMP	18:00 RückenFit	18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00 BODYART	18:00 Pilates	18:00 YinYoga
19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15 Step	19:00 <i>45m</i> LES MILLS BODYPUMP	19:00 BodyFit	19:00 ZUMBA		
20:00 Pilates	20:15 Yoga	19:50 <i>45m</i> LES MILLS CXWORX Stretch	20:00 Yogilates	20:10 Pilates		
		21:00 Yoga				

➤ Falls nicht anders angegeben, beträgt die Kursdauer 55m.
 ➤ An Feiertagen finden die Kurse gemäß Aushang statt.
 ➤ Kurzfristige Änderungen werden über Instagram, Facebook und Aushang bekannt gegeben.