

## Montag

09:15 Zumba Gold\*

10:15 Pilates

17:30 Step Up

18:30 FaM

19:30 Spinning Gemischt\*\*

19:30 Zumba Toning

## Dienstag

09:30 FaM

10:30 Drums Alive

17:00 Spinning Gemischt\*\*

17:30 Aerobics

18:30 Fitnessboxen

19:30 Zumba

## Mittwoch

09:00 Figur Styling

10:15 **Small Group Training\*\***

16:00 **Small Group Training\*\***

17:00 Piloxing

18:00 FaM

19:00 Yoga\*\*

## Donnerstag

08:15 Pilates

09:15 Zumba Toning

10:15 **Small Group Training\*\***

17:45 Pilates

18:45 **Fett-Killer Workout**  
(30 Min.)

19:30 Zumba

19:30 Full Body Workout

## Freitag

09:15 Body Forming

10:15 Zumba

17:00 Spinning Gemischt\*\*

## Samstag

11:00 Special Kurs

### Öffnungszeiten:

Mo. 09:00-21:00

Di. 09:00-12:00  
**NEU** 16:00-20:30

Mi. 09:00-12:00  
16:00-20:30

Do. 08:00-12:00  
16:00-20:30

Fr. 09:00-12:00  
**NEU** 15:00-19:00

Sa. 10:00-14:00

**Small Group Training**  
für Mitglieder

**Zumba Gold\* : 1. Montag im**  
Monat **Step & more!!!**

\*\* : Anmelde-liste an der  
Theke