



☎ 0421 65 66 65

gültig ab 27.10.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1 9.30 - 10.15 Fit für jeden			1 9.00 - 9.45 Rückenfit		
1 10.00 - 11.00 Figurtraining		1 10.00 - 11.00 Zumba Gold Einsteiger	1 9.30 - 10.30 Yoga	1 10.00 - 10.45 Rückenfit	1 10.15 - 11.15 Tabata	1 10.45 - 11.15 HulaHoop
1 11.15 - 12.15 Yoga		1 11.15 - 12.15 Pilates	1 10.45 - 11.30 Rückenfit		1 11.30 - 12.30 BodyPump	1 11.30 - 12.30 Pilates
2 16.30 - 17.30 Kinderkarate Anfänger 5-8 Jahre						
1 16.30 - 17.30 Pilates	2 16.30 - 17.30 Kinderkarate Farbgurte	1 16.30 - 17.30 Tabata	1 16.15 - 17.15 Kinderkarate Anfänger 6-11 Jahre	2 16.30 - 17.30 Karate Minis Anfänger 3-5 Jahre	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Anmeldung erforderlich (über Fitness Parks App) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> Kursraum 1 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> Kursraum 2 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> Spinning raum S </div>	
1 17.45 - 18.30 BBP ab 10.10.	1 17.30 - 18.15 Rückenfit	1 17.45 - 18.30 Figurtraining	1 17.30 - 18.30 Yoga			
1 18.45 - 19.45 StrongNation 8 Wochen Special ab 17.10.	1 18.30 - 19.30 Step	1 18.45 - 19.45 BodyPump	1 18.45 - 19.35 Jumping	1 18.00 - 19.00 Zumba		
1 20.00 - 21.00 BodyPump	1 19.45 - 20.45 Zumba	1 20.00 - 21.00 Yoga		1 19.15 - 20.45 Kickboxen		

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00 - 22.00	Samstag 10.00 - 17.00	Sonntag 9.00 - 18.00
---	---------------------------------	--------------------------------

Saunazeiten

Montag bis Freitag 9.00 - 21.30	Samstag 11.00 - 16.30	Sonntag 10.00 - 17.30
---	---------------------------------	---------------------------------

Kinderbetreuung
(6 Monate - 9 Jahre)

Montag	9.00 - 12.30
Dienstag	15.30 - 18.30
Donnerstag	9.00 - 12.30 15.30 - 18.30
Sonntag	9.30 - 13.00

Cycling

(Jeden 1. Sonntag 11.00 - 12.30)

Dienstag 18.30 - 19.30	Donnerstag 18.30 - 19.30
Freitag 17.30 - 18.30	Sonntag 11.00 - 12.00