

Kursplan 2025

MONTAG

7.15 - 8.00 Uhr el MAR
Early-AquaGym

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym

9.15 - 10.15 Uhr SON SERVERA
BodyStyle N

17.30 - 18.15 Uhr SON SERVERA
BodyStyle

18.20 - 19.20 Uhr SON SERVERA
Bauch-Rücken-Gym
meets stretch & release

18.30 - 19.30 Uhr SON VIDA / OUTDOOR
Spinning®

18.30 - 19.30 Uhr SANTA MARIA
Yoga

19.30 - 20.15 Uhr IN- / OUTDOOR
Functional Circuit ²⁾

19.30 - 20.30 Uhr SON SERVERA
Hot Iron Cross®
(Fortgeschritten)



DIENSTAG

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym

10.00 - 11.00 Uhr SON SERVERA
Pilates



17.30 - 18.25 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
BodyPUMP®

18.30 - 19.25 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
BodyATTACK®

18.30 - 19.30 Uhr SANTA MARIA
LES MILLS
BodyBALANCE®

18.45 - 19.45 Uhr SON VIDA / OUTDOOR
Spinning®

19.30 - 20.30 Uhr SON SERVERA
Fitness-Jumping

MITTWOCH

7.15 - 8.00 Uhr el MAR
Early-AquaGym

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym

9.20 - 10.20 Uhr SON VIDA / OUTDOOR
Spinning®

17.30 - 18.30 Uhr SANTA MARIA
Bauch-Rücken-Gym

18.10 - 19.10 Uhr SON VIDA / OUTDOOR
Spinning®

18.20 - 19.15 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
Dance

18.45 - 19.45 Uhr SANTA MARIA
Yoga

19.15 - 20.00 Uhr IN- / OUTDOOR
Functional Circuit ²⁾

19.20 - 20.20 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
BodyPUMP®



DONNERSTAG

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym

8.10 - 9.10 Uhr SON SERVERA
Bauch-Rücken-Gym
meets stretch & release

9.15 - 10.15 Uhr SON SERVERA
BodyStyle



17.15 - 18.00 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
Core®

18.10 - 19.10 Uhr SANTA MARIA
LES MILLS
BodyBALANCE®

18.30 - 20.00 Uhr OUTDOOR
Lauftreff ¹⁾ siehe Aushang/online

18.10 - 19.00 Uhr SON SERVERA
TRX®

19.10 - 20.10 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
BodyATTACK®

19.15 - 20.15 Uhr SON VIDA / OUTDOOR
Spinning® Z

FREITAG

7.15 - 8.00 Uhr el MAR
Early AquaGym N

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym



16.30 - 17.10 Uhr IN- / OUTDOOR
Functional Circuit ²⁾

17.15 - 18.15 Uhr SANTA MARIA
Pilates

17.15 - 18.15 Uhr SON SERVERA
LES MILLS
BodyPUMP®

18.20 - 19.20 Uhr SON SERVERA
deepWork®

18.30 - 19.30 Uhr SANTA MARIA
Yoga



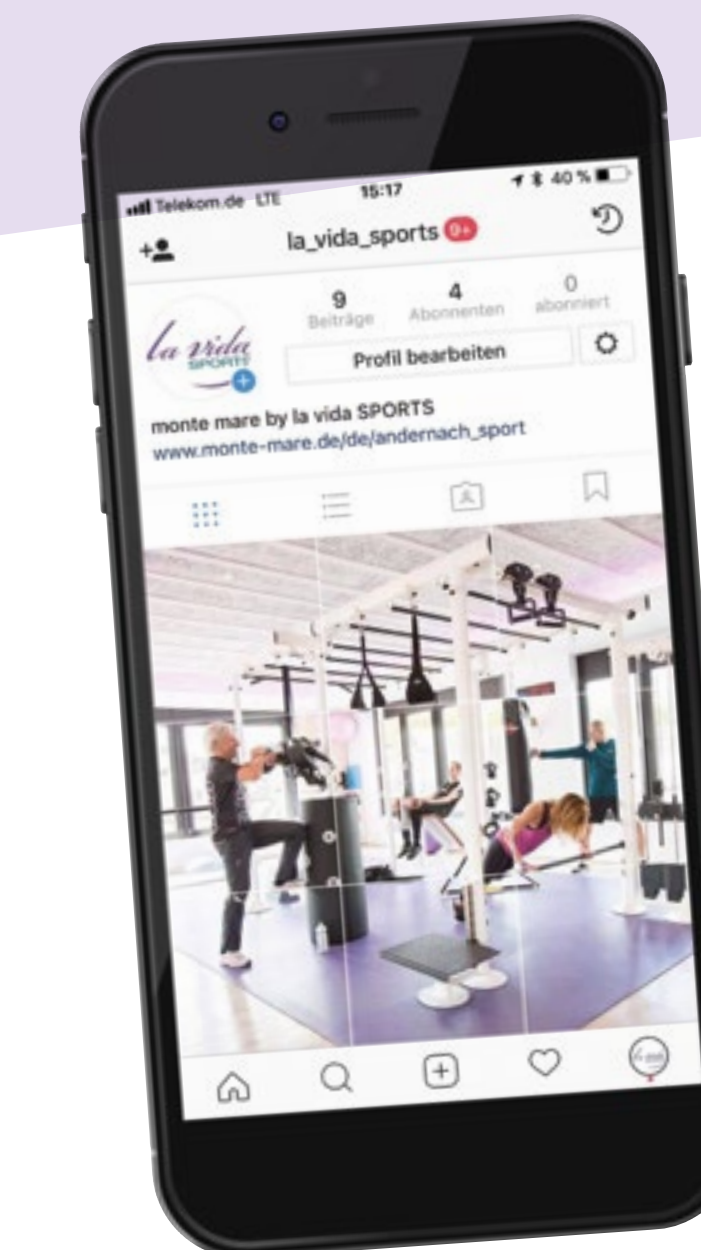
SAMSTAG

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym

9.20 - 10.20 Uhr SON SERVERA
Bauch-Rücken-Gym

10.25 - 11.25 Uhr SON SERVERA
BodyStyle

11.30 - 12.15 Uhr IN- / OUTDOOR
Functional Circuit ²⁾



Sei immer auf dem Laufenden:

la_vida_sports

la vida sports als
KOSTENFREIE APP

SONNTAG

8.10 - 9.00 Uhr el MAR
AquaGym

9.45 - 10.45 Uhr SON SERVERA
Sorpresa ³⁾ *Intense*

10.55 - 11.55 Uhr SON VIDA / OUTDOOR
Spinning®

11.00 - 12.00 Uhr SON SERVERA
Sorpresa ³⁾

LEGENDE

Kurse finden ab 1 Teilnehmer statt.

1) Lauftreff

Kostenfreie Vorbereitung auf den
monte mare Firmenlauf
Termine: siehe Aushang / online / App

2) Functional Circuit

Kostenfreier FUNCTIONAL Kurs am
Iron Qube oder auf der Outdoorfläche

3) Rotationskurs: siehe Aushang / App

Zeitänderung

NEU

Stand: Mai 2025