

NEU ab 5. Oktober

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7.15 - 8.00 Uhr el MAR Early-AquaGym	8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym	7.15 - 8.00 Uhr el MAR Early-AquaGym	8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym	8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym	8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym	8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym
8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym	9.15 - 9.55 Uhr IRON QUBE Functional Circuit ³⁾	8.10 - 9.00 Uhr el MAR AquaGym	8.10 - 9.10 Uhr SANTA MARIA Bauch-Rücken-Gym meets Dana stretch & release	9.15 - 10.15 Uhr SON SERVERA BodyStyle	9.20 - 10.20 Uhr SON SERVERA Bauch-Rücken-Gym	9.45 - 10.45 Uhr SON SERVERA Sorpresa ⁵⁾ Intense
9.15 - 10.15 Uhr SON SERVERA Mike TRX	10.00 - 11.00 Uhr SON SERVERA Ines Pilates	8.15 - 9.15 Uhr SANTA MARIA Ines/Anke Yoga meets Pilates	9.15 - 10.15 Uhr SON SERVERA BodyStyle meets HIIT Dana	10.30 - 11.00 Uhr MOBILITY QUBE Mobility Circuit ⁴⁾ (jeden 1. Freitag im Monat)	10.30 - 11.30 Uhr SON SERVERA Tanja Hot Iron Cross ⁶⁾ (Fortgeschritten)	10.55 - 11.55 Uhr SON VIDA Spinning ⁶⁾
10.20 - 11.20 Uhr SANTA MARIA Silke Yoga N		9.20 - 10.20 Uhr SON VIDA Pia Spinning ⁶⁾			11.00 - 11.45 Uhr IRON QUBE Functional Circuit ³⁾ Z	11.00 - 12.00 Uhr SANTA MARIA Sorpresa ⁵⁾ Soft
		10.30 - 11.30 Uhr SON SERVERA Postnatal-Pilates ¹⁾			13.00 - 14.00 Uhr SON SERVERA Toso x Special ⁶⁾ (Termine siehe Aushänge) N	
		Stand: 5. Oktober 2020				
17.30 - 18.15 Uhr SON SERVERA Dana HIIT	17.30 - 18.15 Uhr SON SERVERA Sandra LESMILLS BODYPUMP ⁶⁾	17.20 - 18.20 Uhr SON SERVERA Lars STRONG Nation TM N	17.40 - 18.40 Uhr SON SERVERA Markus B. TRX ⁶⁾	16.30 - 17.10 Uhr IRON QUBE Functional Circuit ³⁾		
18.20 - 19.20 Uhr SANTA MARIA Bauch-Rücken-Gym meets Dana stretch & release	18.30 - 19.25 Uhr SON SERVERA Nina LESMILLS BODYATTACK ⁶⁾	17.20 - 18.20 Uhr SANTA MARIA Bea Bauch-Rücken-Gym Z	17.45 - 18.45 Uhr SANTA MARIA Sandra LESMILLS BODYBALANCE ⁶⁾	17.15 - 18.15 Uhr SANTA MARIA Anke Pilates		
18.20 - 19.20 Uhr SON SERVERA Kilian/Reiko TRX ⁶⁾	18.30 - 19.30 Uhr SANTA MARIA Sandra LESMILLS BODYBALANCE ⁶⁾	18.10 - 19.10 Uhr SON VIDA Tanja Spinning ⁶⁾	18.30 - 20.00 Uhr OUTDOOR Lauffreff ²⁾ siehe Aushang/online	17.15 - 18.15 Uhr SON SERVERA Lars LESMILLS BODYPUMP ⁶⁾ Z		
18.40 - 19.40 Uhr SON VIDA Pia Spinning ⁶⁾	18.45 - 19.45 Uhr SON VIDA Michelangelo Spinning ⁶⁾	18.30 - 19.15 Uhr SON SERVERA Bea Zumba Z	18.45 - 19.45 Uhr SON SERVERA Markus B. LESMILLS BODYATTACK ⁶⁾	18.20 - 19.20 Uhr SON VIDA Sina Spinning ⁶⁾ N		
19.30 - 20.30 Uhr SANTA MARIA Anke Yoga	19.40 - 20.10 Uhr SANTA MARIA Nina/Sandra Power-Bauch Express N	18.45 - 19.45 Uhr SANTA MARIA Sissi Yoga	19.00 - 20.00 Uhr SON VIDA Michelangelo Spinning ⁶⁾	18.20 - 19.20 Uhr SON SERVERA Tanja deepWork ⁶⁾		
19.30 - 20.15 Uhr IRON QUBE Functional Circuit ³⁾	19.30 - 20.30 Uhr SON SERVERA Markus B. Toso-X N	19.15 - 20.00 Uhr IRON QUBE Functional Circuit ³⁾		18.30 - 19.30 Uhr SANTA MARIA Sissi Yoga		
19.30 - 20.30 Uhr SON SERVERA Dana Hot Iron Cross ⁶⁾ (Fortgeschritten)		19.20 - 20.20 Uhr SON SERVERA Tanja LESMILLS BODYPUMP ⁶⁾				

Z Zeitänderung
N Neu

Kurse finden ab 2 Teilnehmern statt.

- 1) Für diesen kostenpflichtigen Kurs benötigen Sie eine 6er-Karte.
- 2) Kostenfreie Vorbereitung auf den monte mare Firmenlauf
Termine: siehe Aushang / online / App
- 3) Kostenfreier FUNCTIONAL Kurs auf der Trainingsfläche
- 4) Kostenfreier MOBILITY Kurs auf der Trainingsfläche (jeden 1. Freitag im Monat)
- 5) Rotationskurs siehe Aushang / App
- 6) Termine siehe Aushänge (Kurs findet nicht jede Woche statt)



Sei immer auf dem Laufenden:



APP la vida sports als KOSTENFREIE APP

