

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 Bodywork	08:30 Bauch Bein Po int.	08:30 Bodywork	08:30 Creative Step	08:30 Easy Dance
09:30 Bauch Bein Po int.	08:30 X-Active Koordination	08:30 Good Morning Stretch	09:30 Rückenfit	09:00 Synrgy Zirkel
09:30 Pilates Control	09:30 Creative Step	09:00 Nordic Walking (Outdoor)	09:30 Pilates Control	09:30 Bodywork
16:30 Bodywork	09:30 Beckenboden Training	09:30 Bauch Bein Po int.	16:30 Power Fatburning	09:30 Faszientraining
17:00 Synrgy Zirkel	16:30 Latino Basic	09:30 Bodybalance	17:00 Synrgy Zirkel	10:30 Pilates*
17:30 Power Bauch Bein Po	17:00 Synrgy Zirkel	16:30 Bodywork	17:30 Functional Workout	15:30 Bauch Bein Po int.
17:30 Pilates Floorwork	17:30 Synrgy Zirkel	17:00 Synrgy Zirkel	17:30 BodyART™	15:30 Faszientraining
18:00 Bauch Bein Po int.	17:30 Pure Workout	17:30 Fight Club	18:30 Hot Stepper	16:30 Power Step
18:30 Hot Stepper	18:00 Bodystyling	17:30 Tsar®	18:30 Spinning Strenght	16:30 Feel Good Stretch
18:30 Hatha Yoga 90 Min.	18:30 Bauch Bein Po int.	18:30 H.I.I.T.	19:30 Just Dance	17:30 Bodypower
19:00 Rückenfit	18:30 Synrgy Zirkel XL	18:30 Dance Aerobic	19:30 Synrgy Zirkel	17:30 We Dance*
19:30 Tsar® Active	19:30 Energy Pump	18:30 Coor		17:30 Synrgy Zirkel L
20:00 Zumba	19:30 Spinning Endurance	19:30 deepWORK™		18:30 Cross Training
		19:30 Hatha Yoga 90 Min.		18:30 Hatha Yoga 90 Min.

SAMSTAG

09:00 Power Bauch Bein Po
09:00 BodyART™
10:00 Latin Moves
10:00 Bodybalance
17:00 Dance Aerobic
18:00 Functional Workout

SONNTAG

09:00 Bodywork
10:00 Pure Power
10:00 Hatha Yoga 90 Min.
16:00 Cross Training
17:00 Spinning Interval
18:00 Bauch Bein Po int.

- Stundeneinheiten: 50 Minuten // Synrgy Zirkeltraining: 30, 40 oder 50 Minuten.
- Synrgy Zirkeltraining und Spinning: Reservierung möglich – bleibt bis 15 Min. vor Stundenbeginn aufrecht.
- Mit * gekennzeichnete Stunden finden nur bei Ankündigung im Studio bzw. Website statt: Pilates (Fr 10:30) und We Dance (Fr 17:30)
- Stunden finden ab 3 Teilnehmern statt.
- Feiertagsstunden werden gesondert angekündigt.

YOUNGSTARS – Programm: Saisonkurse für Kids & Teens / 4-18 Jahre
 Active Minis, Cheerdance, Hip Hop, Musical Dance, Streetstyle, Breakdance Fusion
 Beschreibungen und Preise siehe Website