


Kursplan 1.5 gültig ab 15.10.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
1	6:30 - 7:30 WOD	2	08:30 - 09:30 Body Toning	1	6:30 - 7:30 WOD	2	08:30 - 09:20 80's Step	1	6:30 - 7:30 WOD	1	10:00 - 11:00 Intro Class
1	7:30 - 8:30 Open Gym	3	9:30 - 10:00 Gesunder Rücken	1	7:30 - 8:30 Open Gym	3	09:30 - 10:30 Yoga			1	10:00 - 11:00 WOD
3	08:30 - 09:30 Yoga					3	10:30 - 11:30 Fit Mom			3	11:00 - 12:00* Massage* Massage* Massage*
2	16:15 - 17:00 CrossFit Kids 3-6 Jahre							3	17:30 - 18:00 Gesunder Rücken		
1	17:00 - 18:00 WOD	1	17:30 - 19:00 Strenght WOD			1	17:00 - 18:00 WOD	1	17:00 - 18:00 Oly WOD	Sonntag	
1	18:00 - 19:00 WOD			1	18:00 - 19:00 Intro Class	1	18:00 - 19:00 WOD	1	18:00 - 19:00 Fitness WOD	1	10:00 - 11:00 WOD
1	17:00 - 19:30 Open Gym	1	17:30 - 19:30 Open Gym	2	18:00 - 19:00 Selbst- verteidigung	1	17:00 - 19:30 Open Gym	2	18:00 - 19:00 CrossFit Teens 7- 13 Jahre		
1	19:00 - 19:30 Faszientraining			1	18:00 - 19:00 WOD			3	19:00 - 19:40 Massage*		
2	19:45 - 20:30 LH Pump	2	18:00 - 18:40 Fatburning Cardio	1	19:00 - 20:00 LH Pump	1	19:00 - 20:00 Calisthenics	3	18:00 - 19:00 Yoga		
2	20:30 - 21:00 Bauch extrem	2	18:40 - 19:00 Tabata/ HIIT	3	19:15 - 20:15 Yoga	2	18:00 - 19:00 Bodyweight	2	19:45 - 20:30 Body Toning		
		2	19:00 - 19:30 HIIT Cycling								




1 CrossFit EG

2 Kursraum UG

3 Zusatzleistungen
Yogalounge EG

1 Kindertarife
! WOD class hat Vorrang zu Open Gym!



* Massage= 20 Minuten Einzelbehandlung á 15€

Kursplan 1.5 gültig ab 15.10.2018

* Massage= 20 Minuten Einzelbehandlung á 15€