

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.55 Uhr Pilates	10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.15–10.05 Uhr  OPTIMUM Iron	9.15–9.45 Uhr Core Balance	9.15–9.45 Uhr Beckenbodentraining		10.30–11.15 Uhr Sunday Special
10.00–10.30 Uhr Arthrose-gymnastik		10.15–10.50 Uhr Bodystyle	9.50–10.35 Uhr Yoga	9.50–10.35 Uhr  five – Starker Rücken		11.30–12.00 Uhr  Jumping
11.00–11.45 Uhr Reha-Sport*		11.00–11.45 Uhr Reha-Sport*				
17.15–18.00 Uhr Reha-Sport*	18.25–19.05 Uhr Bodystyle	18.45–19.35 Uhr  OPTIMUM Iron	17.15–18.00 Uhr Reha-Sport*			
18.45–19.35 Uhr  OPTIMUM Iron	19.05–19.15 Uhr Bauch Pur	19.40–20.25 Uhr  Jumping	18.15–19.00 Uhr  five – Starker Rücken			
19.45–20.15 Uhr  Jumping	19.20–20.05 Uhr  ZUMBA		19.05–19.50 Uhr Step up X			
20.20–21.00 Uhr Yoga						

Sunday Special:

Jede Woche ein anderes Programm, siehe Informationen auf der Internetseite oder Aushang im Studio.

