

KURSPLAN VOM 01.10.2018 BIS 31.03.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr Rücken Yoga 55 Min	10:00 Uhr Pilates 55 Min	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik 55 Min	10:00 Uhr Progressive Muskelentspannung 30 Min	10:00 Uhr Stretch & Relax 55 Min		
11:00 Uhr BBP 60 Min	11:00 Uhr Progressive Muskelentspannung 30 Min	11:00 Uhr Winter Fit 60 Min	10:30 Uhr Spinning® OwnZone 60 Min	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 Min	11:00 Uhr Functional Training 55 Min	11:00 Uhr Bodyfit 55 Min
					12:00 Uhr Vinyasa Yoga 60 Min	12:00 Uhr Spinning® 60 Min
17:30 Uhr Stretch & Relax 30 Min	17:30 Uhr Bauch & Rücken 30 Min					
18:00 Uhr Spinning® 55 Min	18:00 Uhr Zumba® 55 Min	18:00 Uhr Pilates 55 Min	18:00 Uhr Vinyasa Yoga 55 Min	18:00 Uhr Spinning® 55 Min		
19:00 Uhr Bodyfit 60 Min	19:00 Uhr Spinning® 60 Min	19:00 Uhr Functional Training 60 Min	19:00 Uhr Spinning® 60 Min	19:00 Uhr Pilates 60 Min		
		20:00 Uhr Spinning® 60 Min				

Alle Angaben ohne Gewähr. 10/2018



SAUNA- & WELLNESSBEREICH

Die Sauna steht Ihnen während folgender
Öffnungszeiten zur Verfügung:

Mo – Fr 10:00 – 21:30 Uhr
Sa + So 10:30 – 17:30 Uhr

Mittwochs ist der Saunabereich den
Damen vorbehalten!

■ Cardio & Choreo	■ Body & Balance
■ Shape & Strength	■ Spinning®

ÖFFNUNGSZEITEN FITNESS CENTER

Mo – Fr 09:00 – 22:00 Uhr
Sa + So 10:00 – 18:00 Uhr

gebauer.de