

◀ RÜCKGRAT ZO

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SO
08.30-09.30 Pilates E/M	09.30-10.30 Body- forming	09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 Pilates E/M	09.30-10.30 Body- forming	09.30-11.00 Kundalini Yoga E/M	09.00-10.00 Faszien Training
09.30-10.30 Pilates E/M	10.30-11.45 Slow Power	10.30-11.30 Pilates M/F	10.30-11.30 Faszien Training	10.30-11.30 fle-xx WS	10.30-12.00 Pilates	10.00-11.00 fle-xx WS
10.30-11.30 fle-xx WS		12.30-13.00 fle-xx Pur			10.30-12.00 Sanftes Yoga	10.30-11.00 Bauch intensiv
16.30-17.30 BOP					16.00-16.30 Bauch intensiv	11.00-12.00 fle-xx WS
17.30-18.30 Box- Fitness	17.00-18.00 Faszien Pilates E/M	17.00-18.00 Felden- krais	17.30-18.00 Bauch intensiv	17.00-18.00 Slow Power	17.45-18.45 BODY PUMP®	12.00-13.00 Body- forming
18.30-19.00 Bauch intensiv	18.15-19.15 Pilates E/M	18.15-19.45 Hatha Yoga M	18.00-19.00 bodyArt	18.30-19.30 fle-xx WS	18.00-19.00 Faszien Pilates E/M	13.30-16.30 Zumba®
19.00-20.00 Fatburner Step Mix	19.15-20.15 fle-xx WS	19.00-20.00 BODY PUMP®	19.30-20.30 I.-Cycling Mix	19.30-20.30 Ashtanga Yoga M	19.30-20.30 BODY PUMP®	16.45-17.15 Bauch intensiv
	20.00-21.30 Kundalini Yoga E/M	20.15-21.15 Zumba®	20.30-21.30 fle-xx WS			17.30-18.30 BODY- PUMP®

E = Einsteiger / M = Mittelstufe / F = Fortgeschrittene

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Mi, Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Di, Do 09.00 – 22.30 Uhr | Sa 09.00 – 20.00 Uhr | So & feiertags 08.00 – 21.00 Uhr
KINDERBETREUUNG: Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr | Mo, Mi, Sa 15.00 – 18.00 Uhr* | So 10.00 – 13.00 Uhr *nicht in den Sommerferien

◀ RÜCKGRAT IM STÜHLINGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SO
09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 Pilates E/M	09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 Faszien Pilates E/M	09.30-10.30 fle-xx WS	10.30-12.00 Weekend Hour	10.15-11.15 BODY PUMP®
10.30-12.00 Vinyasa Yoga E/M	10.30-11.30 BODY PUMP®		12.30-13.00 fle-xx Pur	10.30-11.30 Faszien Training		11.30-13.00 Zumba®
12.30-13.00 fle-xx Pur						
		16.00-17.30 Kundalini Yoga E/M				
17.45-19.00 BODY PUMP®	17.30-19.00 RG Yoga E/M	17.30-18.30 fle-xx WS	18.00-18.30 Bauch intensiv	17.30-18.30 Faszien Pilates E/M	17.00-17.30 BODYPUMP® Technik (jeden 1. Samstag im Monat)	17.00-17.30 Bauch intensiv
		18.00-19.00 Zumba®	18.00-19.00 fle-xx WS	18.00-19.00 Slow Power	17.30-18.30 BODY PUMP®	17.00-17.30 Bauch intensiv
19.00-20.00 STEP M	19.00-20.00 I.-Cycling Mix	19.00-20.00 deep- WORK™	19.00-20.00 Pilates E/M	19.00-20.00 BODY PUMP®	17.15-18.45 I.-Cycling	17.30-18.30 BODY ATTACK®
20.00-21.00 Body- forming	20.15-21.15 fle-xx WS	20.00-20.30 Bauch intensiv	20.00-21.30 Vinyasa Yoga E/M	20.15-21.15 BODY ATTACK®	19.00-20.00 fle-xx WS	

E = Einsteiger / M = Mittelstufe / F = Fortgeschrittene

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Mi, Fr 09.00 – 22.30 Uhr | Di, Do 07.00 – 22.30 Uhr | Sa 10.00 – 20.00 Uhr | So & feiertags 08.00 – 20.00 Uhr
KINDERBETREUUNG: Mo, Do, Fr 09.00 – 12.00 | Di 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.30 | So 10.00 – 13.00 Uhr

◀ RÜCKGRAT ALTER ZOLLHOF

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SO
09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 Pilates M	09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 Pilates E/M	09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 Body- forming	10.30-11.30 Cardio
	10.35-11.35 Eutonie	10.30-12.00 Faszien Yoga E/M	10.30-11.30 WORLD JUMPING®	10.30-11.30 BODY PUMP®	10.30-11.30 Vinyasa Yoga E/M	10.30-12.00 Zumba® Yoga (YPC)
		12.15-12.45 fle-xx Pur				11.30-12.30 Body- forming
18.00-18.30 Bauch intensiv	18.15-19.15 WORLD JUMPING®	17.30-18.30 Pilates E/M	17.30-18.30 Zumba®	17.00-18.00 Faszien Pilates E/M	16.15-17.45 Kundalini Yoga E/M	17.00-18.30 Pilates E/M
18.30-19.30 Box- Fitness	18.30-19.45 Ashtanga Yoga E	18.30-19.30 Zumba®	18.00-19.00 BODY PUMP®	18.00-19.00 Pilates E/M	17.45-19.00 Yoga Basic	17.00-18.00 BODY PUMP®
19.30-20.30 BODY PUMP®	19.30-20.00 Faszien Release	19.30-20.30 deep- WORK™	19.00-20.00 fle-xx WS	19.00-20.00 Pilates E/M	17.30-18.30 Zumba®	17.00-18.00 BODY PUMP®
	20.00-21.00 fle-xx WS	19.45-21.15 Ashtanga Yoga F	20.00-21.00 WORLD JUMPING®	20.00-21.00 Hatha Yoga E/M	17.30-18.30 WORLD JUMPING®	17.30-19.00 Sanftes Yoga (YPC)
		20.30-21.30 Pilates M	20.30-21.30 WORLD JUMPING®	20.30-21.30 Pilates M/F	19.30-20.30 BODY PUMP®	17.30-18.30 fle-xx WS
					20.00-21.30 Hatha Yoga E/M	18.15-19.15 deep- WORK™

E = Einsteiger / M = Mittelstufe / F = Fortgeschrittene

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Mi, Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Di, Do 08.00 – 22.30 Uhr | Sa 09.00 – 20.30 Uhr | So & feiertags 08.00 – 20.30 Uhr
KINDERBETREUUNG: Mo, Di, Do und Fr 09.00 – 12.30 Uhr | Mo, Mi 16.15 – 19.30 Uhr* | Sa 15.00 – 18.00 Uhr* | So & feiertags 10.00 – 13.00 Uhr *nicht in den Sommerferien

◀ RÜCKGRATWOMAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SO
09.30-10.30 Zumba®	09.30-10.30 fle-xx WS	08.30-09.30 fle-xx WS	09.30-10.30 fle-xx WS	08.30-09.30 Becken- boden		09.30-10.30 Body- forming
10.30-11.30 Pilates E/M	10.30-11.30 Pilates E/M	09.30-10.30 Pilates E/M	10.30-11.30 WORLD JUMPING®	09.30-10.30 Pilates E/M	10.30-11.30 Zumba®	10.30-12.00 Pilates E/M
12.30-13.00 fle-xx Pur	12.30-13.30 Zumba®	10.30-11.00 Core intensiv	12.30-13.30 Business Yoga	10.30-11.30 Dance Mix	11.30-12.30 Body- forming	
	15.30-16.30 Becken- boden	12.30-13.00 fle-xx Pur		14.00-15.30 Faszien Pilates E/M	14.00-15.00 Selbstvertei- digung	
	16.30-17.30 Ballett Exercises	16.00-17.00 Pilates E/M		16.00-16.30 Bauch intensiv		
17.00-18.00 WORLD JUMPING®	17.30-18.30 Faszien Pilates E/M	17.00-18.00 Piloxing	17.30-19.00 Vinyasa Yoga & Meditation	16.30-17.30 deep- WORK™		
18.00-19.00 Slow Power	18.30-19.00 Bauch intensiv	18.30-19.30 fle-xx WS	18.00-19.00 WORLD JUMPING®	17.30-18.30 Bodyforming		
19.00-20.00 Zumba®	19.00-20.00 Pilates M	19.30-20.30 Zumba®	19.00-20.00 Bauch intensiv	18.30-19.00 Dance Mix	18.30-19.30 Aktueller Kurs	WORLD JUMPING®
20.00-21.00 fle-xx WS		20.00-21.00 Bodyforming	20.00-21.00 fle-xx WS	20.00-21.30 Sanftes Yoga		

E = Einsteiger / M = Mittelstufe / F = Fortgeschrittene

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Mi, Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Di, Do 09.00 – 22.30 Uhr | Sa 10.00 – 20.00 Uhr | So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr
KINDERBETREUUNG: Mo, Di, Mi, Fr 09.00 – 12.00 Uhr | Do 09.00 – 12.00 und 15.15 – 18.15 Uhr* | So 10.00 – 13.00 Uhr *nicht in den Sommerferien