

Gut für mich!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SO
08.45 – 09.30 Aerobic Ilona	09.00 – 10.30 Nordic Walking Doris	09.00 – 10.00 fle-xx WS Silas	09.00 – 10.00 fle-xx WS Elvira	09.00 – 10.00 BODYPUMP® Steffi	10.30 – 12.00 Gym Special Team	10.30 – 11.15 Cardio Workout Team
09.40 – 10.40 BODYPUMP® Ilona	10.00 – 11.15 Hatha Yoga Nadin	10.15 – 11.15 Body Forming Silke	10.00 – 11.00 Zumba® Rossana	10.15 – 11.15 Intensiv Yoga Silke		11.15 – 12.00 BOP Team
10.45 – 11.15 CXWORX™ Ilona			11.00 – 12.00 WORLD JUMPING® Rossana			
11.15 – 12.15 fle-xx WS Anne						
	17.30 – 18.30 Pilates Gabi	18.00 – 18.30 Bauch intensiv Anastasiia		17.45 – 18.30 BOP Anastasiia	17.00 – 18.15 Hatha Yoga Nadin	
18.15 – 19.15 BODYPUMP® Nicolle	18.30 – 19.30 Box Fitness Nadja	18.30 – 19.30 Step Nadja	18.30 – 19.30 fle-xx WS Silas	18.00 – 19.00 Intervall Workout Anne	18.30 – 19.30 BODYPUMP® Anne	
19.30 – 20.30 Intensiv Yoga Elvira		19.30 – 20.15 BOP Nadja	19.00 – 20.00 Pilates Conny	19.45 – 20.45 BODYPUMP® Manuel	19.30 – 20.30 Zumba® Manuel B.	
20.30 – 21.30 fle-xx WS Anastasiia		20.15 – 21.15 Intensiv Yoga Corinna	20.15 – 21.30 Spinning Jasmin	20.45 – 21.45 WORLD JUMPING® Steffi	19.30 – 20.30 WORLD JUMPING® Rossana	

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr 08.00 – 22.00 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 19.00 Uhr

KINDERBETREUUNG: Mo, Di, Mi, Fr 08.45 – 11.45 Uhr | Do 08.45 – 12.15 Uhr | Sa, So & feiertags 10.00 – 12.30 Uhr

AKTUELLE KURS-INFORMATIONEN: www.die-rueckgrat-center.de

● Straffung & Figur ● Entspannung & Ausgleich ● Fettverbrennung & Herz

1. SPALTE = Kursraum EINS 2. SPALTE = Kursraum ZWEI

BITTE BEACHTEN SIE: Vertretungsstunden können vom Plan bzw. Stundenprofil abweichen.