

MONTAG

08:00 – 22:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 22:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

FREITAG



08:00 – 22:00 Uhr



SAMSTAG

09:00 – 20:00 Uhr



SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr


 10:00 - 10:45 Uhr **TF**  **SWITCHING@ ZIRKEL**


 09:00 - 09:45 Uhr **KR**  **REHA TRAINING**
GESCHLOSSENER KURS!


 09:30 - 10:30 Uhr **KR**
YOGA


 17:00 - 17:45 Uhr **KR**  **REHA TRAINING**
GESCHLOSSENER KURS!



 09:30 - 10:30 Uhr **KR**
WIRBELSÄULE


 10:30 - 11:00 Uhr **KR**
TÔSÔ X TECHNIK


 10:00 - 11:00 Uhr **KR**
BODYWORKOUT


 10:45 - 11:00 Uhr **TF**
POWER CORE


 10:00 - 11:00 Uhr **KR**
WIRBELSÄULE

 16:30 - 17:15 Uhr **KR**  **REHA TRAINING**
GESCHLOSSENER KURS!

 18:00 - 19:00 Uhr **KR**
DANCE MOVES


 18:00 - 19:00 Uhr **KR**
SEXY LEGS


 11:00 - 12:00 Uhr **KR**
TÔSÔ X
FIGHT WORKOUT



 17:30 - 18:30 Uhr **KR**
HATHA YOGA

 18:00 - 19:00 Uhr **KR**
IRON INTENSIVE



 17:30 - 18:30 Uhr **KR**
ZUMBA®


 19:00 - 20:00 Uhr **KR**
BAUCH & RÜCKEN


 19:00 - 20:00 Uhr **KR**  **SPIN RACING**

 18:30 - 19:30 Uhr **KR**  **SPIN RACING**


 19:00 - 20:00 Uhr **KR**
FASZIEN WORKOUT

 18:30 - 19:30 Uhr **KR**  **SPIN RACING**

 20:00 - 21:00 Uhr **KR**
BODYWORKOUT

 19:30 - 20:30 Uhr **KR**
ZUMBA®

 19:15 - 20:15 Uhr **TF**  **TRX® MEETS**
KETTLEBELL

 19:30 - 20:45 Uhr **KR**
BOX TRAINING



GERMERSHEIM LIFESTYLE FITNESS +

Quartal 2/2019 – Gültig vom 01.04. bis 30.06.2019 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

 **KRAFT & WORKOUT** |  **BODY & MIND** |  **DANCE & FUN** |  **AUSDAUER & CARDIO**

KR = Kursraum | **TF** = Trainingsfläche |  = Geschlossener Kurs |  = Anmeldung erforderlich