

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		6.00 – 6.45 <b>LES MILLS GRIT®</b> <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv outdoor			
18.00 – 18.45 <b>LES MILLS GRIT®</b> <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv outdoor		18.30 – 19.15 <b>RPM®</b> <i>goes SPRINT</i> Cycling special  <b>SOMMER.MIX.CLASS</b> Studio	18.30 – 19.15 <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining Studio		
19.30 – 20.30 <b>BODYBALANCE®</b> <i>goes YOGA</i> Yoga special  <b>SOMMER.MIX.CLASS</b> Studio	19.00 – 19.45 <b>TONE.45</b> Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power Studio		19.30 – 20.30 <b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b> Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funkt. Beweglichkeit Studio	19.00 – 19.45 <b>BODYJAM®</b> Dance-Workout mit aktuellen Clubhits und den neuesten Dance-Moves Studio	

Dein reduzierter Kursplan mit abwechslungsreichen Trainings während der Sommerzeit!

**SPECIAL**



**SOMMER.MIX.CLASS**



Montag: BODYBALANCE goes YOGA - modern interpretierte Yoga-Flow-Stunde!

Mittwoch: es gibt eine MASH-UP Cycling-Party im 45min Format! (nur immer mit Anmeldung)