

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<p>7.15 – 8.00 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>				
	<p>8.30 – 9.15 <b>POWER PILATES</b></p> <p>Dynamische Variante von Pilates, vielfältig, effektiv und abwechslungsreich</p>	<p>9.00 – 9.45 <b>STRENGTH TRAINING</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining mit Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper</p>	<p>9.00 – 9.45 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>8.30 – 9.15 <b>POWER PILATES</b></p> <p>Dynamische Variante von Pilates, vielfältig, effektiv und abwechslungsreich</p>	<p>9.00 – 10.00 <b>YOGA</b></p> <p>Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Astanga / Vinyasa</p>
	<p>12.00 – 12.45 <b>YOGA</b></p> <p>Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Astanga / Vinyasa</p>		<p>12.00 – 12.45 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>12.00 – 12.45 <b>STRENGTH TRAINING</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining mit Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper</p>	
<p>18.30 – 19.00 <b>LES MILLS GRIT®</b></p> <p>HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv Kein Anfänger-Training! LES MILLS® <b>SOLD OUT</b></p>		<p>18.30 – 19.15 <b>RPM®</b></p> <p>Cycling Intervalltraining auf dem Bike LES MILLS® <b>SOLD OUT</b></p>	<p>18.30 – 19.15 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>18.00 – 18.30 <b>SPRINT®</b></p> <p>Cycling HIIT-Training auf dem Bike LES MILLS®</p>	
<p>19.30 – 20.30 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>19.00 – 19.45 <b>TONE.45</b></p> <p>Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power</p>	<p>19.30 – 20.15 <b>RPM®</b></p> <p>Cycling Intervalltraining auf dem Bike LES MILLS® <b>SOLD OUT</b></p>	<p>19.30 – 20.30 <b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b></p> <p>Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funktionelle Beweglichkeit</p>	<p>19.00 – 19.45 <b>BODYJAM®</b></p> <p>Dance-Workout mit aktuellen Clubhits und den neuesten Dance-Moves LES MILLS®</p>	

Die Vormittagsstunden um 8.30/9.00 Uhr finden statt gem. FL-Schulkalender  
(während Schulferien keine Vormittagskurse!)

Lust auf ein Probetraining? [mail@drenpa.com](mailto:mail@drenpa.com) oder DM auf IG: [drenpa\\_sportstudio](https://www.instagram.com/drenpa_sportstudio)