

Groupfitnesskursplan Workers Hall

Gültig ab dem 13.01.2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		SAMSTAG	
Kursraum 3	Kursraum 4	Kursraum 3	Kursraum 4	Kursraum 3	Kursraum 4	Kursraum 3	Kursraum 4	Kursraum 3	Kursraum 4
		09:30-10:30 Ballance Balls			09:00-10:00 Indoor Cycling	09:30-10:30 Aerial Yoga			
			10:30-11:15 SBA III				10:30-11:15 SBA III		10:30 -11:30 Indoor Cycling
17:00-17:45 BOP		17:45-18:45 Hatha Yoga				18:00-18:30 Core Mix	17:00-17:45 SBA V		
18:00-18:45 Bungee Fit		19:00-20:00 Work your Body		18:00-18:45 Bungee Fit		18:30-19:30 Step Aerobic	18:00-19:00 Ballance Balls		
19:00-20:00 Barre Concept	19:00-19:45 SBA VI	20:00-20:30 Core Mix		19:00-20:00 Aerial Yoga		19:45-21:15 Yin Yoga			
				20:15-21:00 Hoop Fit					