



**Gültig ab 14. Oktober 2010**

<b>Öffnungszeiten</b> <b>Studio:</b> Mo. - Fr. 08.00 - 22.00 Uhr, Wochenende und feiertags von 09.00 - 22.00 Uhr. <b>Wellnessbereich:</b> Mo. - So. 09.00 - 22.30 Uhr						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 - 10.00 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0	09.15 - 10.15 😊 <b>Hot Iron II</b> Stufe 2	09.00 - 10.00 <b>Power Yoga</b> Stufe 1				
09.30 - 10.30 😊 <b>BBP+R</b> Stufe 0	09.30 - 10.15 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0	09.30 - 10.15 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0	09.30 - 10.30 😊 <b>Bodyworkout</b> Stufe 1	09.15 - 10.15 😊 <b>BBP+R</b> Stufe 0-1		
10.00 - 10.45 <b>Aqua-Gym</b> Stufe 0	10.15 - 11.15 😊 <b>Gym-Strech-Relax</b> Stufe 0	10.00 - 11.00 <b>Rückengym</b> Stufe 0	10.30 - 11.30 <b>Trilo Chi</b> Stufe 0	10.15 - 11.15 <b>Pilates</b> Stufe 0		10.00 - 10.45 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0
10.30 - 11.30 <b>Balanced Rückengym.</b> Stufe 0		10.30 - 11.15 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0		10.20 - 11.05 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0		
<b>Trainerbetreuung im Studio von 09.00 - 13.00 Uhr</b>					<b>Trainerbetreuung im Studio</b>	
<b>Trainerbetreuung im Studio von 15.00 - 22.00 Uhr</b>					<b>13.00 - 17.00 Uhr</b>	<b>11.00 - 17.00 Uhr</b>
17.00 - 17.50 <b>Bodyworkout</b> Stufe 0	17.10 - 18.25 <b>Taijiquan</b> Adyton/NTSV	17.00 - 18.00 😊 <b>Workout/Flexi</b> Stufe 0	17.00 - 18.00 <b>Pilates</b> Stufe 0	17.00 - 18.00 <b>Bodyworkout</b> Stufe 0		12.00 - 13.00 <b>BBP</b> Stufe 0
17.55 - 18.45 <b>Step Fortgeschrittene</b> Stufe 2	18.30 - 19.30 <b>All in One</b> Stufe 1-2	18.00 - 19.00 <b>BBP+R</b> Stufe 0	18.00 - 19.00 <b>Bodyworkout</b> Stufe 0-1	18.00 - 19.00 <b>Hot Iron I-II</b> Stufe 1-2	14.00 - 15.00 <b>Bodyworkout</b> Stufe 0	
18.00 - 18.45 <b>Aqua Gym</b> Stufe 0					15.00 - 16.00 <b>Hot Iron I-II</b> Stufe 1-2	15.00 - 16.00 <b>Hip Hop Showgr.</b> Stufe 0
18.45 - 19.45 <b>Iron Cross</b> Stufe 2	19.30 - 20.00 <b>Bauch Pur</b> Stufe 0	19.00 - 20.00 <b>Rückengym</b> Stufe 0		19.15 - 20.15 <b>Schwinn Cycle</b> Stufe 2		
20.00 - 21.00 <b>Schwinn Cycle</b> Stufe 1-2	20.00 - 21.00 <b>Pilates</b> Stufe 0	20.00 - 21.00 <b>Hot Iron II</b> Stufe 2	19.45 - 21.00 <b>Yoga</b> Stufe 0			
<b>Special für unsere Mitglieder:</b> kostenlose Sportärztliche Beratung Donnerstags 19.00 - 20.00 nach Vereinbarung		<b>Wechselnde Schülerkurse (Stufe 0), Info unter 554 2160:</b> <b>Euro 3,- pro Kurs, ohne Mitgliedschaft,</b> <b>gegen Vorlage des Schülerausweises</b>			😊 <b>Kleinkinder herzlich willkommen!</b> Stufe 0: Für alle Teilnehmer geeignet Stufe 1: Vorkenntnisse erforderlich Stufe 2: Kenntnisse der Grundschr. - übungen erforderlich	