


## KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 <b>BODYPUMP</b> 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 <b>Pilates Workout</b> 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 <b>YOGA Soft</b> 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 <b>ICG Let's Rock</b> 18:30 – 19:30 SPINNINGCENTER	 <b>Barre Workout</b> 09:30 – 10:30 KURSRAUM	 <b>AKTUELL KEINE KURSE</b>	 <b>AKTUELL KEINE KURSE</b>
 <b>Vital 60+/ YOGA Soft</b> 10:30 – 11:30 KURSRAUM	 <b>Kraft-Zirkel</b> 17:00 – 17:45 ZIRKELCENTER	 <b>Rücken Fit</b> 10:30 – 11:15 KURSRAUM	 <b>Rücken Fit</b> 17:00 – 18:00 KURSRAUM			
 <b>ICG Attack</b> 17:30 – 18:30 SPINNINGCENTER	 <b>Barre Workout</b> 18:00 – 19:00 KURSRAUM	 <b>YOGA Soft</b> 18:30 – 19:30 KURSRAUM				
 <b>Kraft &amp; Mobility</b> 18:30 – 19:30 KURSRAUM						

 **KRAFT & MUSKELAUFBAU**

 **CARDIO & AUSDAUER**

 **BODY & MIND**

 **ZIRKEL-TRAINING**

**DEIN ZIEL. DEIN WEG. DEIN CASTELLO.**