

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Spinning	
9:15-10:15 LESMILLS BODYPUMP®	9:30-10:15 Fitmix	Siehe Aushang		9:30-10:30 LESMILLS BODYCOMBAT™	9:30-10:15 Fitmix			9:30-10:15 BBP	9:15-10:15 Step+Circle	Siehe Aushang		9:30-10:30 LESMILLS BODYPUMP®	9:15-10:15 50+	Siehe Aushang		9:30-10:15 BBP		Siehe Aushang				Siehe Aushang		
10:15-11:15 LESMILLS BODYBALANCE®			10:25-11:15 Spinning 1			10:15-11:00 WSG Stretch.			10:15-11:00 LESMILLS BODYJAM®		10:25-11:15 Spinning 1		10:40-11:00 Bauch-Fit	10:15-11:00 Stretch.		10:15-11:00 WSG Stretch.			10:25-11:15 Spinning 1					
	14:00-15:00 Kreatives Tanzen ab 4 Jahre					14:00-15:00 Kreatives Tanzen ab 4 Jahre								14:00-15:00 Tanzen ab 4 Jahre			14:00-15:00 Tanzen ab 4 Jahre				14:00-14:45 LESMILLS SH'BAM®		14:00-14:50 Spinning 1	
15:00-16:00 Kinderjazz	15:00-16:00 Ballett mit kreativen Inhalten					15:00-16:00 Ballett mit kreativen Inhalten				15:00-16:00 Tanzen ab 4 Jahre				15:00-16:00 Ballett				15:10-16:10 Ballett				15:00-15:45 LESMILLS BODYPUMP®		
16:00-17:00 Kidiz- streetjam	16:00-17:00 Kidzstreet- jazz					16:00-17:00 Ballett				16:00-17:00 Kidzstreet- jazz			16:00-17:00 Ballet	16:00-17:00 Kidzstreet- jazz				16:10-17:10 Kidzstreet- jazz			Sonntag			
17:15-18:00 Fitmix	17:00-18:00 Streetjazz Classic a hiphop		17:30-17:50 Basic & Technik		17:15-18:00 LESMILLS SH'BAM®	17:00-18:00 Kidz			17:30-18:15 WSG	17:00-18:00 Kidz			17:15-18:00 Fitmix	17:00-18:00 Kidz		17:00-18:00 LESMILLS BODYSTEP®	17:10-18:10 Kidz							
18:00-19:00 LESMILLS BODYJAM®	18:15-19:15 LESMILLS BODYBALANCE®			18:00-18:50 Spinning 1	18:00-19:00 LESMILLS BODYSTEP®	18:00-19:00 Streetjazz Classic a hiphop		18:00-18:50 Spinning 1	18:15-19:00 BBP	18:00-19:00 Streetjazz Classic a hiphop		18:00-18:50 Spinning 1	18:00-18:15 Bauch-Fit	18:00-19:00 Streetjazz Classic a hiphop		18:00-18:20 Basic & Tech- nik/NEU	18:00-19:00 LESMILLS BODYCOMBAT™	18:10-19:10 Streetjazz Classic a hiphop		18:00-19:00 Spinning 1	10:00-11:00 LESMILLS BODYPUMP®	10:15-11:00 WSG	Siehe Aushang	10:00-11:00 Spinning 2
19:00-19:15 Bauch-Fit	19:15-20:00 WSG			19:00-19:50 Spin+Trance	19:00-19:45 LESMILLS BODYPUMP®	19:00-19:45 BBP		19:00-19:50 Spinning 2	19:00-20:00 LESMILLS BODYPUMP®			19:00-19:50 Spinning 2	19:00-20:00 LESMILLS BODYJAM®	19:00-19:45 WSG		18:30-19:20 Spinning 1	19:05-20:05 LESMILLS BODYPUMP®	19:15-20:15 LESMILLS BODYBALANCE®						
19:20-19:35 LESMILLS BODYPUMP®	20:00-20:45 Pilates			20:00-20:50 Spinning 1	19:45-20:00 LESMILLS BODYCOMBAT™ Basic	19:45-20:45 WSG Stretch.			20:05-20:50 LESMILLS SH'BAM®	20:05-21:05 LESMILLS BODYBALANCE®		20:00-20:50 Spinning 1		19:45-20:30 Stretching		19:30-20:20 Spinning 1								
19:35-20:35 LESMILLS BODYPUMP®					20:00-21:00 LESMILLS BODYCOMBAT™																			

Kursplan gültig ab 16.01.2012
Änderungen der Kurse vorbehalten

BBP= Bauch-Beine-Po
WSG= Wirbelsäulengymnastik
RZ= Rückenzirkel

Kräftigung/Straffung ■
Gesundheit/Rücken ■

Einsteiger Kurse ■
Ausdauer/Fettverbrennung ■

Lets Dance ■

LESMILLS BODYPUMP® **LESMILLS** BODYJAM® **LESMILLS** SH'BAM®
LESMILLS BODYSTEP® **LESMILLS** BODYBALANCE® **LESMILLS** BODYCOMBAT™