

KURSE

Rückgrat LÖRRACH



MONTAG	
08.30	Step Aerobic
09.00 90 Min	Nordic Walking
09.40	BodyPump
10.45 30 Min	CxWorx
11.15	fle-xx WS
17.30 30 Min	Grit
17.30	Pilates 2
18.15	BodyPump
18.30	BodyBalance 2
19.30 90 Min	Vinyasa Yoga
20.30	fle-xx WS 2

DIENSTAG	
09.00	fle-xx WS
10.00	Vinyasa Yoga
18.00 30 Min	CxWorx
18.30	fle-xx WS 2
18.30	Box Fitness
19.30	World Jumping
19.30	Indoor Cycling 2

MITTWOCH	
09.00	Faszien Training
09.00	Indoor Cycling 2
10.15	Bodyforming
17.30	Bodyforming
18.30	fle-xx WS
18.30	bodyART 2
19.30	BodyPump
19.30 90 Min	Vinyasa Yoga 2

DONNERSTAG	
09.00	fle-xx WS
10.00	Zumba
11.00	World Jumping
18.00	BodyBalance
18.30	fle-xx WS 2
19.00	World Jumping
19.30	Indoor Cycling 2
20.00	Zumba

FREITAG	
09.00	BodyPump
10.15	Vinyasa Yoga
12.30 30 Min	fle-xx Pur
17.30	BodyBalance
18.30	BodyPump

SAMSTAG	
10.00	Pilates

SONNTAG	
10.00	Cardio Workout
11.00	Bodyforming

- Figur & Kräftigung
- Rücken & Gesundheit / Yoga
- Cardio



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 08.00 – 22.00 Uhr
Sa, So & Feiertage 08.00 – 20.00 Uhr

KINDERBETREUUNG:

Mo, Di, Do & Fr 08.30 – 12.30 Uhr
Mi 10.00 – 12.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 09.00 – 12.30 Uhr