

# KURSE

## Rückgrat STÜHLINGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 fle-xx WS	09.30 Pilates	08.30 Pilates	08.30 Bodyforming	09.00 fle-xx WS 2	10.00 Pilates 90 Min	
10.30 Vinyasa Yoga 90 Min	10.30 BodyPump	09.30 fle-xx WS	09.30 Pilates	09.30 Vinyasa Yoga 90 Min	10.30 deepWork 2	
17.00 BodyPump	17.00 Indoor Cycling* 2	17.30 fle-xx WS 2	17.30 Pilates	17.45 Core 30 Min		
17.30 Vinyasa Yoga 90 Min 2	17.30 Step	18.00 Pilates	17.30 Indoor Cycling* 2	17.45 Indoor Cycling* 2		
18.00 BodyAttack	18.00 fle-xx WS 2	18.30 Core 30 Min 2	18.30 Grit	18.15 BodyAttack	09.00 fle-xx WS	
19.00 Dance	18.30 Grit 30 Min	19.00 BodyPump	18.30 Ashtanga Yoga 90 Min 2	19.00 fle-xx WS 2	10.15 BodyPump	
19.00 Indoor Cycling* 2	19.00 Core 30 Min	19.00 Indoor Cycling* 2	19.00 BodyBalance	19.15 BodyPump	11.30 Dance	
20.00 BodyPump	19.00 Pilates 2	20.00 BodyAttack	19.30 BodyPump		11.30 BodyBalance 2	
20.10 fle-xx WS 2	19.30 fle-xx WS 30 Min	20.10 fle-xx WS 30 Min 2	20.00 fle-xx WS 2			
	20.00 Vinyasa Yoga 90 Min 2					

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

\*ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte melden Sie sich persönlich an der Rezeption an.

