

Kursplan Herbst / Winter 2011

Montag 08.30 - 22.00 Uhr		Dienstag 08.30 - 22.00 Uhr		Mittwoch 08.30 - 22.00 Uhr		Donnerstag 08.30 - 22.00 Uhr		Freitag 08.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 20.30 Uhr		Samstag 13.00 - 18.00 Uhr		Sonntag 10.00 - 20.15 Uhr	
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
09.00 Uhr Body Vive		09.30 Uhr Body Shaping		9.30 Uhr Body Pump		09.30 Uhr Body Shaping		09.30 Uhr Body Balance		13.30 Uhr SH' BAM		10.30 Uhr Body Shaping	
10.00 Uhr LMI Step		10.30 Uhr Rücken- gymnas- tik		10.40 Uhr Cycling Lee						14.30 Uhr LMI Cross		11.30 Uhr Step und Pump	
16.30 Uhr Step 1		16.30 Uhr Body Vive		16.30 Uhr Body Balance		16.30 Uhr Body Vive		16.00 Uhr Body Pump		15.30 Uhr Step 2		12.30 Uhr Yoga	
17.30 Uhr SH' BAM		17.30 Uhr LMI Step		17.30 Uhr Body Combat	17.30 Uhr BOP	17.30 Uhr Step 1	17.30 Uhr Pilates	17.00 Uhr Dance Aerobic	17.00 Uhr Cycling Basic II	16.30 Uhr Body Shaping		17.30 Uhr Body Combat	
18.30 Uhr Body Shaping		18.30 Uhr Body Pump	18.30 Uhr Cycling Fartlek	18.30 Uhr LMI Step	18.30 Uhr BOP	18.30 Uhr Body Attack	18.30 Uhr Cycling Own Zone	18.00 Uhr Step 2	18.00 Uhr Rücken Balance			18.30Uhr Body Pump	
19.30 Uhr LMI Step	19.30 Uhr Body Balance	19.30 Uhr Body Shaping	19.30 Uhr Yoga für Einsteiger	19.30 Uhr Rücken Balance		19.30 Uhr Body Pump		19.00 Uhr Body Shaping					
	20.30 Uhr Cycling Basic I				20.30 Uhr Cycling Hill								

An allen Feiertagen (außer Weihnachten!) bietet das bodyheat Specials an
(siehe die jeweils gemachten Aushänge im Studio!) und hat geänderte Öffnungszeiten!!!
Zirkeltraining an den Geräten findet Donnerstags um 10.00 Uhr statt!