

KURSPLAN • ETAGE

Stand 01.11.2021

SPORT ETAGE
SÜD

WANN?	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG			
08:00 - 09:00							HATHA YOGA	RAUM 3	HIIT TRAINING	RAUM 1				
08:30 - 09:30	PILATES	RAUM 1			PILATES	RAUM 1			FUNCTIONAL RÜCKEN	RAUM 1				
09:00 - 10:00									BODY PUMP	RAUM 1 10:15-11:15			PARKOUR • A	09:30 - 10:30
10:00 - 11:00	PILATES	RAUM 1					FIT MIT KIND	RAUM 1 10:30-11:30						RAUM 1
10:30 - 12:00											10:30 - 12:00			
15:30 - 16:00	PARKOUR • A	RAUM 1	KINDER TANZEN	RAUM 1 15:30-16:15					PARKOUR • A	RAUM 1 15:30 - 17:00	PARKOUR • F	RAUM 1 12:00 - 13:30		
16:00 - 17:00		RAUM 1		RAUM 1 16:15-17:00			BJJ • KIDS	RAUM 2 16:15 - 17:15	BJJ • KIDS	RAUM 2 16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00	PILATES	RAUM 3 17:15-18:15	PARKOUR • F	RAUM 1 17:00-18:25					PARKOUR • A	RAUM 1 17:00 - 18:30				
17:00 - 18:00	BJJ • KIDS	RAUM 2			PILATES	RAUM 1								
17:15 - 18:15	FUNCTIONAL RÜCKEN	RAUM 3	HATHA YOGA	RAUM 3 18:15-19:15	FUNCTIONAL RÜCKEN	RAUM 1 18:15-19:15	PILATES	RAUM 1 17:30 - 18:30						
18:30 - 19:30	BODY PUMP	RAUM 1	FUNCTIONAL RÜCKEN	RAUM 1	VINYASA YOGA	RAUM 3	FUNCTIONAL RÜCKEN	RAUM 1 18:40-19:40						
19:30 - 20:30	HIIT TRAINING	RAUM 1 19:40-20:40	STEP	RAUM 1	PILATES	RAUM 1	LATIN DANCE FITNESS	RAUM 1						

A = ANFÄNGER-INNEN
F = FORTGESCHRITTEN