

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Indoor Cycling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Nordic Walking 09.00 - 10.00 Uhr ↕	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1	Langhantel Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1		Indoor Cycling 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
Flexi-Bar 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	Cardio 1.-+3. Di.   Monat 09.00 - 09.30 Uhr / Studio 1	Fit + Vital im Wasser 09.15 - 10.15 Uhr <u>€</u>	Vital & Fit Best Ager 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2	MTT Fachberatung 8.30 - 11.15 Uhr / Studio		Sonntag Spezial 11.00 - 12.00 Uhr / Studio 1
	Core Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Complete Body Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr <u>€</u>	Nordic Walking 09.00 - 10.15 Uhr ↕		
	Pilates II 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	RückenBauchFit 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1		
	Präv. Aquafitness I 10.30 - 11.15 Uhr <u>€</u>	MTT Fachberatung 10.30 - 13.00 Uhr / Studio	Pilates II 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 2	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr <u>€</u>		
	Präv. Aquafitness II 11.15 - 12.00 Uhr <u>€</u>		Vinyasa Power Yoga 10.30 - 11.45 Uhr / Studio 2	Vinyasa Power Yoga 10.30 - 11.45 Uhr / Studio 2		
			4D Pro Reaction® Mix 11.15 - 12.00 Uhr / Studio 1	4D Pro Reaction® Mix 11.15 - 12.00 Uhr / Studio 1		
Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1					Samstag Spezial I 16.00 - 17.00 Uhr / Studio 1	
MTT Fachberatung 17.00 - 20.00 Uhr / Studio			MTT Fachberatung 17.45 - 20.30 Uhr / Studio		Samstag Spezial II 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	
Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr <u>€</u>			HIIT Attack 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1			
RückenBauchFit 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	4D Pro Reaction® Mix 17.00 - 17.45 Uhr / Studio 1		Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2			
Pilates II 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	Energy Dance® 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2	Vinyasa Power Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Aktiv abnehmen! 18.30 - 20.30 Uhr ↕			
Vario Fit 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	MTT Fachberatung 17.30 - 20.15 Uhr / Studio	Bodystyling 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	Drums Alive® 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1			
Pilates I 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	Funktionelles Training 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	LatinDanceGym 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	Complete Body Workout 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		
Langhantel Workout 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Autogenes Training 19.30 - 20.30 Uhr ↕	Rücken-Fitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	BBRP 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		
Präv. Rückentraining 20.00 - 21.15 Uhr / Studio 2	Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling 20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1	Präv. Aquafitness III 20.15 - 21.00 Uhr <u>€</u>	Indoor Cycling 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1		September 2017

**HARD WORK  
IS NOW  
HARD FUN**