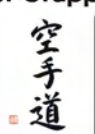


MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

9.30 - 10.30 UHR KARATE Alle Gradierungen	9.15 - 10.00 UHR LES MILLS SH'BAM	9.30 - 10.00 UHR LES MILLS CXWORX		9.30 - 10.30 UHR LES MILLS BODYPUMP	9.00 - 10.00 UHR TAI CHI	
	10.00 - 10.45 UHR LES MILLS BODYBALANCE	10.00 - 10.45 UHR Fitmix		10.30 - 11.15 UHR sensitive CYCLING		
	15.30 - 16.15 UHR Kinderkarate Weissgurte			15.30 - 16.15 UHR Kinderkarate Minis	12.00 - 12.45 UHR STEP LES MILLS SH'BAM	Vor jedem LES MILLS BODYPUMP Technik-Einweisung nach Vereinbarung
16.15 - 17.00 UHR Kinderkarate Anfänger	16.15 - 17.00 UHR Kinderkarate Gelbgurte			16.15 - 17.00 UHR Kinderkarate Anfänger	12.45 - 13.45 UHR LES MILLS BODYBALANCE	12.00 - 13.00 UHR LES MILLS BODYPUMP
17.00 - 17.45 UHR Kinderkarate Ab Orangegurt	17.00 - 18.00 UHR Jugendkarate Alle Gradierungen	16.30 - 17.30 UHR Kinderkarate Ab Orangegurt Prüfungsvorbereitung 1. + 3. Mittwoch im Monat		17.00 - 18.00 UHR Kinderkarate Weiss- und Gelbgurte Prüfungsvorbereitung 1. + 3. Freitag im Monat	14.00 - 15.00 UHR KARATE SPECIAL	
17.45 - 18.30 UHR INDOOR CYCLING Einsteiger	18.15 - 19.15 UHR INDOOR CYCLING	17.30 - 18.15 UHR STEP Intervall / auch Einsteiger	17.30 - 18.30 UHR Jugendkarate Alle Gradierungen	18.15 - 18.45 UHR LES MILLS CXWORX		
18.30 - 19.15 UHR Rückenfitness Inkl. LES MILLS CXWORX	19.15 - 20.15 UHR LES MILLS BODYPUMP	18.15 - 19.15 UHR LES MILLS BODYBALANCE	18.30 - 19.30 UHR LES MILLS BODYPUMP	18.45 - 19.30 UHR LES MILLS Mix		
19.15 - 20.00 UHR LES MILLS SH'BAM	20.15 - 21.30 UHR KARATE Weiss- bis Grüngurt	19.15 - 20.15 UHR KARATE Ab Violettgurt	19.30 - 20.45 UHR KARATE KATA bis Grüngurt	19.30 - 20.45 UHR KARATE Gemeinsames Training aller Gruppen		
20.00 - 21.15 UHR KARATE KATA ab Violettgurt		20.15 - 21.30 UHR TAI CHI				


Sauna-Öffnungszeiten
Mo., Di., Do., Fr. 19.00 - 22.00 Uhr
Mi. 17.30 - 20.00 Uhr Damen
anschl. Mixed

Tel: 05221 - 692121

Trainingsplan gültig
ab MO., 23. Sept. 2013