

ANGEBOTS & KURSPLAN

GREIFENBERG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	6:45 Uhr RPM 30 Minuten			6:45 Uhr Body Styling 30 Minuten		
	7:20 Uhr RPM 30 Minuten			7:20 Uhr Core Training 30 Minuten		
	8:15 Uhr RPM 45 Minuten			8:00 Uhr Faszien Yoga		
				8:15 Uhr Functional Circle 45 Minuten		
				8:15 Uhr RPM Beginner 30 Minuten		
9:00 Uhr Body Styling	9:00 Uhr Zumba	9:00 Uhr Yoga 90 Minuten	9:00 Uhr Functional Circle 30 Minuten	9:00 Uhr RPM		
9:45 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	9:10 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten	9:15 Uhr Body Pump		9:15 Uhr Rückenfit		
10:00 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	9:30 Uhr Bauch Beine Po 30 Minuten	9:30 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	9:40 Uhr CX Worx 30 Minuten	9:45 Uhr Bauch Workout 15 Minuten		
	10:15 Uhr Reha	9:50 Uhr Rücken und Po 15 Minuten	10:15 Uhr Body Balance	10:05 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten		
10:05 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten	10:30 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	10:15 Uhr Zirkeltraining 45 Minuten		10:30 Uhr Koordinations Zirkel 30 Minuten		
10:05 Uhr Rückenfit		10:30 Uhr Body Styling		10:30 Uhr Body Styling		
10:30 Uhr Zirkeltraining 30 Minuten	11:15 Uhr Reha			11:30 Uhr Reha		
				12:45 Uhr Reha		
					9:15 Uhr Body Pump 30 Minuten	
					9:45 Uhr Indoor Cycling	
					9:55 Uhr Body Balance	
					11:00 Uhr Body Styling	
					11:30 Uhr Functional Circle 45 Minuten	
					12:20 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten	
					12:00 Uhr Body Jam	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
15:00 Uhr Hardy's Dance School 6-8 Jahre				15:00 Uhr Hardy's Dance School 6-8 Jahre			
16:00 Uhr Kinderzirkel 5-7 Jahre	16:15 Uhr Hardy's Dance School Fortgeschritten			16:00 Uhr Hardy's Dance School 9-11 Jahre			
16:00 Uhr Hardy's Dance School 9-11 Jahre	16:30 Uhr Kinderzirkel 8-12 Jahre	16:30 Uhr Reha		16:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)			
	17:00 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		17:00 Uhr Reha	16:30 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		17:00 Uhr Body Pump	17:00 Uhr Body Pump
17:00 Uhr Hardy's Dance School 12+ Jahre			17:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	17:30 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)			17:00 Uhr Barre
17:00 Uhr Reha		17:30 Uhr Reha		16:30 Uhr Yoga 75 Minuten			
18:00 Uhr Power4Teens 12+ Jahre	17:30 Uhr Ju-Jitsu 6-9 Jahre	18:00 Uhr Body Pump 30 Minuten	17:30 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	17:00 Uhr Hardy's Dance School 12+ Jahre		18:15 Uhr Body Balance	18:15 Uhr Body Combat
18:00 Uhr Faszien Yoga		18:00 Uhr HIIT Workout 15 Minuten		18:00 Uhr Body Styling			18:15 Uhr RPM
18:15 Uhr Barre 30 Minuten	18:15 Uhr Grit 30 Minuten	18:30 Uhr Functional Circle 30 Minuten	18:00 Uhr Reha	18:00 Uhr Body Pump			
18:30 Uhr Functional Circle 30 Minuten	18:30 Uhr Ju-Jitsu 10-13 Jahre		18:30 Uhr Rücken und Po 15 Minuten				
19:00 Uhr RPM		18:45 Uhr RPM Beginner 30 Minuten	18:30 Uhr Barre 30 Minuten	19:05 Uhr CX Worx 30 Minuten			
19:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	19:00 Uhr Body Pump	18:45 Uhr CX Worx 30 Minuten	18:50 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	19:05 Uhr Body Combat			
	19:15 Uhr Functional Circle 30 Minuten	19:10 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	19:00 Uhr RPM				
19:05 Uhr Functional Flow		19:20 Uhr Body Combat	19:10 Uhr Zumba 60 Minuten				
19:05 Uhr Grit 30 Minuten		19:30 Uhr RPM	19:15 Uhr Grit 30 Minuten	19:30 Uhr Mobilisation 15 Minuten			
19:50 Uhr Rücken und Po 15 Minuten	19:45 Uhr Group Fitness Newcomer	19:30 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten		19:50 Uhr Bauch Workout 15 Minuten			
20:10 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	20:00 Uhr Bauch Workout 15 Minuten		20:15 Uhr Yoga	20:10 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten			
20:15 Uhr Pilates	20:15 Uhr Body Balance	20:30 Uhr Body Balance					
20:15 Uhr Body Pump							