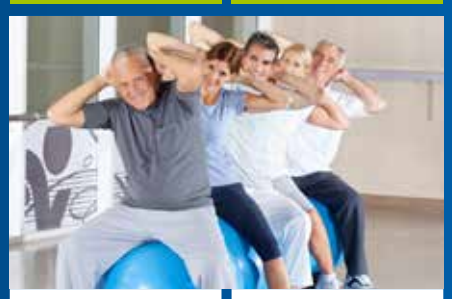
SOMMER

GÜLTIG AB 1. MAI

ANGEBOTS & KURSPLAN

LANDSBERG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6:30 Uhr **Early Morning Rücken Workout** 30 Minuten	6:45 Uhr **Early Morning Mobilisation** 15 Minuten	6:30 Uhr **Early Morning Mobilisation** 15 Minuten				
	7:00 Uhr **Early Morning Bauch Workout** 15 Minuten	6:45 Uhr **Early Morning Knackiger Hintern/ Starker Rücken** 15 Minuten		7:00 Uhr **Body Balance** 45 Minuten		
	7:15 Uhr **Indoor Cycling Einsteiger** 30 Minuten			8:00 Uhr **Barre** 30 Minuten		
8:00 Uhr **RPM**	8:00 Uhr **Rehasport** ■	8:00 Uhr **Rehasport** ■		8:00 Uhr **RPM**		
	9:00 Uhr **Rehasport** ■	8:30 Uhr **Body Tone** 30 Minuten	8:15 Uhr **Body Pump** 45 Minuten			
	9:00 Uhr **LMI Step**	9:00 Uhr **Rehasport** ■	9:05 Uhr **Body Jam**	9:00 Uhr **Rückenfit**		
9:15 Uhr **Body Pump** 60 Minuten		9:00 Uhr **CX Worx** 30 Minuten		9:15 Uhr **Body Pump**		
	10:00 Uhr **CX Worx** 30 Minuten	9:30 Uhr **Body Balance**				9:45 Uhr **CX Worx** 30 Minuten
	10:00 Uhr **Personal Training mit Kassenzuschuss** (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	10:15 Uhr **Rehasport** ■	10:15 Uhr **CX Worx** 30 Minuten		10:00 Uhr **Body Pump** 45 Minuten	
10:30 Uhr **Rückenfit**					10:50 Uhr **Body Balance / Yoga** 45 Minuten	10:30 Uhr **Body Jam/ Body Attack**
	10:00 Uhr **Rehasport** ■					10:30 Uhr **RPM**
	10:30 Uhr **Kraft- & Koordinationszirkel** 30 Minuten		10:45 Uhr **Body Balance (Flexibility)** 30 Minuten			
12:00 Uhr **Body Balance Flexx** 30 Minuten				12:30 Uhr **CX WORX** 30 Minuten		

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
15:00 Uhr **Rehasport** ■				15:00 Uhr **Personal Training mit Kassenzuschuss** (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		
16:00 Uhr **Rehasport** ■				16:00 Uhr **Rehasport** ■		
16:00 Uhr **Functional Teen Circle** ■		16:00 Uhr **Functional Teen Circle**		16:00 Uhr **Functional Teen Circle** ■		
17:00 Uhr **Rehasport** ■		17:00 Uhr **CX Worx** 30 Minuten		17:00 Uhr **Rehasport** ■	17:00 Uhr **Body Combat**	17:00 Uhr **Body Pump**
17:00 Uhr **HIPHOP Kids** 6-11 Jahre		17:30 Uhr **Grit Series** 30 Minuten		17:00 Uhr **HIPHOP Kids** 6-11 Jahre ■		
17:30 Uhr **CX Worx**	17:20 Uhr **Barre** 30 Minuten	18:00 Uhr **Pilates**	17:30 Uhr **CX Worx**	17:00 Uhr **Yoga**		18:00 Uhr **Body Balance**
18:00 Uhr **Flexx Zirkelbetreuung** 15 Minuten	17:45 Uhr **Bauch Workout** 15 Minuten	18:15 Uhr **RPM Beginners** 30 Minuten	18:00 Uhr **Body Balance**	17:15 Uhr **Bauch Beine Po** 30 Minuten		
18:00 Uhr **HIPHOP Rookies** 12+ Jahre & Beginner ■	17:55 Uhr **Grit Cardio** 30 Minuten	18:30 Uhr **Knackiger Hintern/ Starker Rücken** 15 Minuten	18:05 Uhr **Body Attack**			
18:05 Uhr **Les Mills Tone** 30 Minuten	18:00 Uhr **Body Balance**	18:45 Uhr **Bauch Workout** 15 Minuten	18:15 Uhr **Functional Tower** 30 Minuten	18:00 Uhr **HIPHOP Rookies** 12+ Jahre & Beginner ■		
18:05 Uhr **Body Attack**		19:15 Uhr **Personal Training mit Kassenzuschuss** (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	19:00 Uhr **Body Jam**	18:00 Uhr **LMI Step**		
18:30 Uhr **Knackiger Hintern/ Starker Rücken** 15 Minuten	18:30 Uhr **Rehasport** ■		19:00 Uhr **Indoor Cycling (Einst.)** 30 Minuten	18:00 Uhr **Rehasport** ■		
18:45 Uhr **Bauch Workout** 15 Minuten	18:45 Uhr **Knackiger Hintern/ Starker Rücken** 15 Minuten	19:00 Uhr **LMI Step**	19:15 Uhr **Personal Training mit Kassenzuschuss** (30 Minuten, nur mit Anmeldung)			
19:10 Uhr **Body Combat**		19:00 Uhr **RPM**				
19:15 Uhr **HIPHOP Advanced** Fortgeschritten ■	19:00 Uhr **Body Jam**		19:15 Uhr **Bauch Workout** 15 Minuten			
19:15 Uhr **RPM**	19:30 Uhr **Rehasport** ■		19:30 Uhr **Knackiger Hintern/ Starker Rücken** 15 Minuten	19:00 Uhr **Body Pump**		
	19:30 Uhr **Tabata Training** 15 Minuten		19:40 Uhr **Indoor Cycling**	19:15 Uhr **HIPHOP Freestyle** Fortgeschritten		
		19:30 Uhr **Flexx Zirkelbetreuung** 15 Minuten				
20:15 Uhr **Body Pump** 45 Minuten	20:15 Uhr **CX Worx** 30 Minuten	20:05 Uhr **Grit Cardio** 30 Minuten	20:15 Uhr **Body Combat**	20:15 Uhr **Body Balance**		
20:30 Uhr **RPM (High Intensity)** 30 Minuten		20:15 Uhr **Body Pump**	20:30 Uhr **Groupfitness Newcomer**			

■ **Reha-Kurse** (Mit Voranmeldung und gültiger Verordnung buchbar)