

WINTER

CÜLTIG AB 14. JANUAR

ANGEBOTS & KURSPLAN

GREIFENBERG

HARDY'S
the place to be



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
				7:00 Uhr Bauch Beine Po 45 Minuten			
7:30 Uhr Grit 30 Minuten	7:00 Uhr RPM 45 Minuten	7:45 Uhr Fat Burn 30 Minuten		8:00 Uhr CX Worx 30 Minuten			
			8:00 Uhr Functional Circle 30 Minuten	8:00 Uhr Yoga			
	8:30 Uhr Cardio Workout 30 Minuten	8:30 Uhr CX Worx 30 Minuten	8:45 Uhr Starker Rücken 15 Minuten	8:15 Uhr Functional Circle 45 Minuten			
		09:00 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)					
9:00 Uhr Body Styling	9:00 Uhr Zumba	9:00 Uhr Yoga 90 Minuten	9:30 Uhr CX Worx 30 Minuten	9:00 Uhr RPM			
9:45 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	9:30 Uhr Bauch Beine Po 30 Minuten	9:15 Uhr Body Pump	10:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (nur mit Anmeldung)	9:15 Uhr Rückenfit			
	10:10 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten	9:30 Uhr Bauch Workout 15 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 (nur mit Anmeldung)	10:15 Uhr Zirkeltraining 45 Minuten		10:30 Uhr Koordinations Zirkel 30 Minuten			
10:15 Uhr Rückenfit		10:30 Uhr Body Styling		10:30 Uhr Body Styling			
10:30 Uhr Zirkeltraining 30 Minuten	11:15 Uhr Reha						12:00 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 Kinderzirkel 5-8 Jahre								
16:00 Uhr Hardy's Dance School 6-11 Jahre		16:30 Uhr Kinderzirkel 8-12 Jahre				16:00 Uhr Hardy's Dance School 6-11 Jahre		
17:00 Uhr Hardy's Dance School 12+ Jahre				17:30 Uhr Reha		16:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (nur mit Anmeldung)		
17:00 Uhr Reha						16:30 Uhr Yoga 75 Minuten	17:00 Uhr Body Pump	
18:00 Uhr Power4Teens 12+ Jahre		17:30 Uhr Ju-Jitsu 6-9 Jahre	17:30 Uhr Reha			17:00 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		17:00 Uhr Body Pump
18:00 Uhr Yoga		18:15 Uhr Grit Strength 30 Minuten	18:00 Uhr Body Pump 30 Minuten	18:00 Uhr Fat Burn 15 Minuten		17:00 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		17:00 Uhr Barre 30 Minuten
18:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (nur mit Anmeldung)		18:30 Uhr Ju-Jitsu 10-13 Jahre	18:00 Uhr Fat Burn 15 Minuten	18:15 Uhr Grit Strength 30 Minuten		17:00 Uhr Hardy's Dance School 12+ Jahre	18:15 Uhr Body Balance	18:15 Uhr Body Combat
18:15 Uhr Barre 30 Minuten		18:30 Uhr Personal Training Zirkel mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	18:30 Uhr Functional Circle 30 Minuten	18:20 Uhr Sexy Ass 15 Minuten		18:00 Uhr Bauch Beine Po		18:15 Uhr RPM
18:30 Uhr Functional Circle 30 Minuten			18:45 Uhr RPM 30 Minuten	18:40 Uhr Barre 30 Minuten		18:00 Uhr Body Pump		
19:00 Uhr RPM		19:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (nur mit Anmeldung)	18:45 Uhr CX Worx 30 Minuten	18:45 Uhr Cardio Workout 30 Minuten				
19:05 Uhr Pilates			19:00 Uhr Personal Training FIVE mit Kassenzuschuss (nur mit Anmeldung)			19:05 Uhr CX Worx 30 Minuten		
19:05 Uhr Grit Cardio 30 Minuten		19:00 Uhr Body Pump	19:10 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	19:00 Uhr Zumba		19:05 Uhr Body Combat		
		19:15 Uhr Functional Circle 30 Minuten	19:20 Uhr Body Combat	19:15 Uhr RPM				
19:50 Uhr Sexy Ass 15 Minuten		19:30 Uhr Zumba	19:30 Uhr RPM	19:30 Uhr Bauch Workout 15 Minuten		19:30 Uhr Mobilisation 15 Minuten		
20:10 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	20:00 Uhr Bauch Workout 15 Minuten	19:30 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten	19:50 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten	19:50 Uhr Bauch Workout 15 Minuten				
20:15 Uhr Core Workout 30 Minuten	20:15 Uhr Body Balance	20:30 Uhr Body Balance	20:15 Uhr RPM 30 Minuten	20:10 Uhr Stretch & Relax 15 Minuten				
20:15 Uhr Body Pump			20:15 Uhr Yoga					

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

■ Kinder- und Jugend-Stunden