

WINTER

CÜLTIG AB 14. JANUAR

ANGEBOTS & KURSPLAN

LANDSBERG

HARDYS
the place to be



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	6:45 Uhr Early Morning Mobilisation 15 Minuten		6:45 Uhr Body Pump			
	7:00 Uhr Early Morning Bauch Workout 15 Minuten					
	7:15 Uhr Indoor Cycling Einsteiger 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				
	9:00 Uhr LMI Step	9:00 Uhr Rehasport	9:00 Uhr Body Jam			
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	9:35 Uhr Body Balance		10:00 Uhr Rückenfit		9:45 Uhr CX Worx 30 Minuten
	10:00 Uhr Personal Training mit Kassenzuschuss (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		10:15 Uhr CX Worx 30 Minuten		10:00 Uhr Body Pump 45 Minuten	
10:15 Uhr Kraft- & Koordinationszirkel 30 Minuten					10:50 Uhr Body Balance / Yoga 45 Minuten	10:30 Uhr Body Jam/ Body Attack
	10:30 Uhr Kraft- & Koordinationszirkel 30 Minuten	10:40 Uhr Rückenfit	10:45 Uhr Body Balance (Flexibility) 30 Minuten			10:30 Uhr RPM

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

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