

Kursprogramm

ab April 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		6:45-7:45 Cycling Nicole P.	6:45-7:45 Hot Iron™ 2 Gaby C.	6:45-7:45 Cycling Johannis H.		
9:15-10:10 Hatha Yoga Raphaella A.	9:15-10:25 Antara® (70 Min.) Karin S.	9:15-10:10 Pilates b.e. Natasha N.	9:15-10:30 Antara® (75 Min.) Karin S.	9:15-10:10 Pilates b.e. Peter G.		9:00-10:25 Cycling (90 Min.) Nellie M.
10:15-11:10 Fit und Vital Meike F.	10:30-11:25 Zumba® Viktor V.	10:00-11:00 Team Walk Team Fitness*		10:15-11:10 Qi Gong Guo-An C.	10:00-11:30 Vinyasa-Yin Yoga (90 Min.) René H.	10:30-11:30 Pilates b.e. Team
11:30-12:25 Pilates b.e. Natasha N.	11:30-12:25 Hot Iron™ 2 Christian S.	11:15-12:25 Yin Yoga (75 Min.) René H.	11:30-12:25 Cycling Meike F.	11:15-12:25 Vinyasa Yoga (75 Min.) Michèle Z.		
12:30-13:25 Cycling Nicole E.	12:30-13:25 Iron Cross Christian S.	12:30-13:25 deepWORK Christian S.	12:30-13:25 Bodyforming Doreen W.	12:30-13:25 Hot Iron™ 2 Gaby C.	12:00-13:00 Hot Iron™ 1 Team	
18:15-19:15 Team Run* Nicole M./Fabian B.	18:00-18:25 6-Pack mit Joe Joe K.		18:00-18:55 Zumba® Patricia R.	18:00-19:00 Power Yoga Kathleen M.		
	18:30-19:25 Cycling Joe K.					
19:00-20:25 Vinyasa-Yin Yoga (90 Min.) René H.	19:30-20:25 Hot Iron™ 1 Sven M.	19:00-19:55 Pilates b.e. Lilian F.	19:00-19:55 Hot Iron™ 2 Christian S.			
20:30-21:30 Yin Yoga René H.	20:30-21:30 Zumba® Pascale L.	20:00-21:00 Vinyasa Yoga Ettie E.	20:00-21:30 Vinyasa Yoga (90 Min.) Saskia S.			

Alle Kurse sind
für Mitglieder
und Tagesgäste
kostenlos.

*Treffpunkt: Eingangsbereich Hotel Four Points