



KURSPLAN

AB DEM 1.8.2021



MONTAG

10.00 Pilates
10.30 tri-dent
11.30 tri-dent
16.00 Reha
17.30 Pilates
18.45 tri-dent
19.30 Yoga

DONNERSTAG

07.00 tri-dent
08.30 Vitaler Rücken
09.30 Vitaler Rücken
10.30 tri-dent
11.30 tri-dent
16.30 tri-dent
17.00 Vitaler Rücken
17.45 tri-dent
18.00 Pilates
18.00 Intervalltraining
19.00 Kantaera

DIENSTAG

07.00 tri-dent
08.30 Vitaler Rücken
09.30 Vitaler Rücken
10.30 tri-dent
11.30 tri-dent
15.00 Reha
16.00 Vitaler Rücken
17.45 tri-dent
18.00 BodyWorkout
19.00 Cube

FREITAG

09.45 Reha
10.30 tri-dent
11.30 tri-dent
12.45 Cube
16.00 Bodyshape
17.45 tri-dent

MITTWOCH

09.00 Nordic Walking
09.30 Reha
10.30 tri-dent
11.30 tri-dent
16.00 Vitaler Rücken
17.30 tri-dent
18.45 tri-dent
19.30 Yoga

SAMSTAG

09.30 tri-dent
10.30 Yoga

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO: 8-21 UHR, DI: 7-13 UHR & 14:45-20 UHR, MI: 8-21 UHR,
DO: 7-20 UHR, FR: 8-19UHR, SA: 8-12 UHR

Kursplan-Änderungen unter Vorbehalt