



## Group Fitness Kursangebot

Center WERK12

Christi Himmelfahrt - **09.05.2024**

**Öffnungszeiten: 09:00 - 22:00 Uhr**

### Studio 1

09:30 - 10:30 Uhr	athleticflow „HIIT meets Yoga“
10:35 - 11:20 Uhr	Functional Workout
16:30 - 17:30 Uhr	SALSATION®
17:35 - 18:35 Uhr	Pilates Athletic

### Studio 2

09:30 - 10:45 Uhr	Vinyasa Yoga I 🧘 „Starke und stabile Beine“
10:50 - 11:50 Uhr	Gesunder Rücken
16:30 - 18:00 Uhr	Hatha Yoga I-II 🧘 „Detox Yoga“
18:05 - 18:50 Uhr	Autogenes Training 🧘

### BEATbox®

09:30 - 10:15 Uhr	W.O.D. surprise @ 🕒
10:30 - 11:15 Uhr	W.O.D. surprise @ 🕒
16:00 - 16:45 Uhr	W.O.D. surprise @ 🕒

### Cyclingraum

10:00 - 11:30 Uhr	Cycling Black
-------------------	---------------