



Group Fitness Kursangebot

Center WERK12

Tag der Arbeit - **01.05.2024**

Öffnungszeiten: 09:00 - 22:00 Uhr

Studio 1

09:30 - 10:30 Uhr

HOT IRON® CROSS

10:40 - 11:40 Uhr

KORCE®

11:45 - 12:45 Uhr

Best of Mobility!

17:00 - 17:50 Uhr

Cardio Workout

18:00 - 19:00 Uhr

Functional Training XXL

Studio 2

09:30 - 10:00 Uhr

Pilates Intro

10:05 - 11:05 Uhr

Pilates Flow

16:00 - 17:30 Uhr

Hatha Yoga Special 

„Stand & Balance“

17:35 - 18:35 Uhr

Kundalini Schüttel Meditation 

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