

Kursangebot Center Erding

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	08:10 Studio 1 ⁽⁴⁵⁾ mobility-flow ❤️ @		08:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	08:10 Studio 1 ⁽⁴⁵⁾ mobility-flow ❤️ @	08:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®		
09:00	09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Anusara Yoga® 🚶	09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Zen Yoga I 🚶	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	09:30 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum
	09:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy	09:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall	09:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	09:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW 🚶	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	09:30 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Thai Bo Easy
10:00	10:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BauchBeineRückenPo	10:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🚶	10:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 🚶	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS
	10:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITNESS	10:20 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:00 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Stretch Pur		10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix
	10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout		10:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🚶		
11:00							11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
17:00	17:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITNESS	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🚶	17:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga I-II 🚶
	17:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I 🚶	17:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken		17:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 🚶	17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITNESS		
					17:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		
18:00	18:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		
	18:40 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️ @	18:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	18:30 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	18:25 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Rücken Qi Gong		
	18:50 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Easy	18:50 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🚶	18:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	18:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ 4STREATZ®			
19:00	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Power Yoga I 🚶	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🚶	19:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1			
	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️ @				
	19:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Dance						
	19:45 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining						
20:00		20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1					

Aqua

Body + Mind

Choreographie

Cycling

Small Group Training

Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | Intro | Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten

❤️ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen!

🚶 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen

@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage

Fairplay | Group Fitness

• Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.

• Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den | die Instruktor:in darüber zu informieren.

• Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.

• Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.

• Zum eigenen Schutz solltest Du ausschließlich Plastikflaschen nutzen.

• Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten