

Kursangebot Center Sendling

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00	06:45 Studio 1 (60) HOT IRON® 1		06:45 Studio 1 (60) HOT IRON® CROSS				
07:00		07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold			07:00 Studio 1 (60) HOT IRON® 2		
08:00	08:05 Studio 1 (60) BODYART® ENERGETIC	08:30 Studio 1 (90) Qi Gong Intro	08:00 Studio 2 (60) Pilates I-II	08:30 Studio 1 (50) Bodystyling	08:25 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga II 🚶		
					08:25 Studio 1 (60) Athletic Moves		
09:00	09:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	09:00 Studio 1 (90) Qi Gong 90	09:00 Studio 1 (55) Step I-II	09:00 Studio 2 (60) Pilates I-II	09:30 Studio 1 (60) HOT IRON® CROSS	09:30 Cyclingraum (90) Cycling Black	09:25 Studio 1 (60) HOT IRON® CROSS
	09:00 Studio 2 (60) Pilates II	09:30 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure	09:05 Studio 2 (60) Wirbelsäule	09:30 Sportpool (50) Aqua Mix		09:30 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	09:30 Studio 2 (90) Yoga Special 90 🚶
	09:10 Studio 1 (60) Gesunder Rücken			09:30 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure		09:30 Studio 2 (60) Pilates I-II	
	09:30 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure					09:30 Sportpool (30) Aqua Intense	
10:00	10:10 Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga I 🚶	10:10 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga I-II 🚶	10:00 Sportpool (50) Aqua Workout	10:05 Studio 1 (75) Wirbelsäule + Stretch	10:15 Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:05 Sportpool (50) Aqua Workout	10:15 Sportpool (50) Aqua ZUMBA®
	10:10 Sportpool (60) Aqua Power	10:10 Fläche (30) @ five Practice	10:05 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	10:30 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga I-II 🚶	10:45 Sportpool (30) Aqua Intense	10:35 Studio 2 (60) Gesunder Rücken	10:35 Studio 1 (30) Core Xplosion
	10:20 Studio 1 (50) Flexi Toning	10:45 Studio 1 (75) Wirbelsäule + Stretch	10:10 Studio 2 (50) Mobility FLOW			10:55 Studio 1 (60) ZUMBA® Special	
			10:55 Sportpool (30) Aqua Intense				
11:00	11:15 Studio 1 (50) BauchBeineRückenPo		11:25 Studio 1 (55) ZUMBA®		11:20 Studio 2 (60) Pilates I-II		11:10 Studio 1 (60) Best of Dance! Ⓜ
							11:10 Sportpool (30) Aqua ZUMBA® 30
12:00	12:15 Studio 2 (60) Pilates I-II						12:15 Studio 1 (60) Bodystyling XXL
13:00					13:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner 🚶		
15:00	15:30 Studio 2 (75) Wirbelsäule + Stretch						
16:00					16:00 Sportpool (50) Aqua Workout	16:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner 🚶	
17:00	17:00 Studio 2 (60) PilatesFLOW	17:00 Studio 1 (50) Bodystyling	17:00 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure	17:00 Studio 1 (50) RückenFIT	17:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner 🚶	17:20 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga II 🚶	17:00 Studio 1 (60) Bodystyling XXL
	17:00 Studio 1 (50) Step Easy	17:45 Studio 2 (75) Wirbelsäule + Stretch	17:30 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® 🚶	17:55 Studio 1 (60) Bodystyling XXL	17:05 Studio 1 (50) Powerworkout		17:15 Cyclingraum (50) Cycling Silver
	17:00 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure						
	17:25 Sportpool (30) Aqua Easy						
	17:55 Sportpool (50) Aqua Workout						
18:00	18:00 Studio 1 (60) Best of Step! Ⓜ	18:00 Studio 1 (60) HOT IRON® 2	18:00 Studio 1 (60) Athletic Moves	18:00 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH	18:00 Studio 1 (60) 4STREAZ® SALSATION® ●		18:05 Studio 1 (60) Wirbelsäule
	18:05 Studio 2 (60) Pilates I-II	18:30 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure	18:15 Cyclingraum (50) Cycling Silver	18:15 Cyclingraum (75) Cycling Platinum	18:20 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga II 🚶		18:15 Cyclingraum (60) Cycling Gold
	18:10 Cyclingraum (60) Cycling Gold						
19:00	19:05 Studio 1 (60) Bodystyling XXL	19:05 Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga I 🚶	19:05 Studio 1 (60) HOT IRON® CROSS	19:00 Studio 1 (60) HOT IRON® 1	19:05 Studio 1 (75) Yin Yoga I 🚶		
	19:10 Studio 2 (60) BODEGA moves®	19:10 Sportpool (50) Aqua Workout	19:05 Studio 2 (60) Pilates I-II	19:00 Fläche (30) @ POWER PLATE® Pure			
	19:20 Sportpool (60) Schwimmtraining	19:15 Studio 1 (50) Cardio Workout	19:10 Sportpool (50) Aqua Workout	19:05 Studio 2 (60) Yoga Special 🚶			
			19:15 Cyclingraum (60) Cycling Gold				
20:00	20:15 Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga I 🚶	20:10 Studio 1 (50) Step Easy	20:10 Studio 2 (60) Gesunder Rücken	20:15 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® 🚶			
		20:25 Studio 2 (60) Yin Yoga 🚶					

■ Aqua
 ■ Best of!
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ POWER PLATE®
 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

Ⓜ Inhalte variabel, siehe Infowand im Center | Homepage

● wöchentlicher Wechsel

■ 1x pro Monat (siehe Aushang!)

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.