

Kursangebot Center Englischer Garten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00				06:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	06:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		
07:00	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2					
08:00		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 08:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ PhysioFlowYoga® I 🧘			08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I 09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 🧘	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 🧘 09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS 09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Yoga Special 90 🧘 09:45 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	09:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure
10:00	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 10:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	10:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘 10:40 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special 🧘 10:45 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®	10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 10:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BauchBeineRückenPo 10:55 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight	10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 🟢 10:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 10:55 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight 🟢	10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 10:00 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Easy 🟢 10:50 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining 45 🟢
11:00	11:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 11:10 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	11:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall		11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II		11:50 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall 11:40 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II 🟢
12:00			12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure			12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	12:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
13:00							13:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken
14:00							14:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘
16:00	16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic 16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ SALSATION®			16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special			
17:00	17:30 Studio 2 ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️ @	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Kickbox Exercises	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 17:30 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic 17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BOOSTAR® 18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy 18:10 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall 18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance! ⓘ 18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 18:30 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense 18:40 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning 18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE® 18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:30 Funct. Area ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion @	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout 18:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️ @ 18:05 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Deep STRETCH 18:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ TRX®-Training ❤️ @ 18:45 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black 18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🧘 18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ STRONG Nation®	18:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 🧘	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special 18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
19:00	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ BauchBeineRückenPo 19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2 19:05 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	19:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘 19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ STRONG Nation®	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I 19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🧘 19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance! ⓘ 19:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 🧘		
20:00	20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 🧘 20:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	20:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS 20:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🧘	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITness	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1 20:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘			
21:00			21:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH				

 Aqua	 Best of!	 Body + Mind	 Choreographie	 Cycling	 POWER PLATE®	 Small Group Training	 Workout
--	--	---	---	---	--	--	---

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | 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

🟢 1x pro Monat (siehe Aushang!)

Änderungen vorbehalten

Fairplay | Group Fitness

- Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, Deinen Instruktor darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Keine Trinkgefäße aus Glas oder andere zerbrechliche Gegenstände verwenden.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.