

Kursangebot Center Sendling

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00	06:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2		06:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1				
07:00		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		
08:00	08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® ENERGETIC		08:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	08:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	08:15 Fläche ⁽³⁰⁾ @ TABATA Workout		
					08:25 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II		
					08:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		
09:00	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	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® 1	09:30 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1
	09:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	09:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	09:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power		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 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	
	09:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure						
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	10:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:00 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	10:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®
	10:10 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power	10:45 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch	10:05 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	10:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II	10:40 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	10:30 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Core Xplosion
	10:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning		10:10 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Mobility FLOW			10:35 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	
			10:55 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense			10:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special	
11:00	11:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BauchBeineRückenPo		11:25 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		11:10 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							
16:00	16:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch				16:00 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power	16:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	16:45 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch
17:00	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special	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	17:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
	17:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ five Practice	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	17:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	17:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout		
	17:25 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Easy	17:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Special 75	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®				
	17:55 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout						
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Step!	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS	18:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	18:15 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ 4STREATZ® SALSATION®		18:05 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch
	18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	18:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga	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⁾ DEEPWORK®	19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	19:15 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	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2			
	19:20 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining	19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	19:10 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				
			19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
20:00	20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I	20:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy	20:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ TABATA Workout	20:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®			
		20:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	20:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken				

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

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, 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.