

Kursangebot Center Trudering

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00		06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS			
07:00	07:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	07:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule			
08:00		08:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	08:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	08:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BOOSTAR® 08:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	08:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling 08:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2 09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Kundalini Yoga 09:40 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 09:40 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 09:20 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 09:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 09:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2 09:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves 09:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver 09:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BauchBeineRückenPo 09:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2
10:00	10:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 10:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:15 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch 10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 11:25 Sportpool ⁽⁹⁰⁾ Aqua Intense	10:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 10:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	10:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 10:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	10:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ SALSATION® 10:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 10:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	10:00 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress 10:25 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Aero Classic I-II 10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 10:55 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black 10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 10:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BOOSTAR® 10:55 Sportpool ⁽⁹⁰⁾ Aqua Intense
11:00	11:40 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch	11:45 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	11:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 11:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	11:25 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling 11:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	11:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL
12:00	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free				12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure
13:00	13:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			13:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner			
14:00		14:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free					14:00 Fläche ⁽³⁰⁾ five Practice
15:00			15:25 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I				
16:00	16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	16:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 16:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	16:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 16:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	16:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	16:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 16:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 16:55 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining 45		16:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch
17:00				17:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW 17:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS 17:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 17:45 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II 17:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Workout!	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special 17:55 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS 18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver 18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 18:30 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ Handstand-Training @ 18:40 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Workout! 18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Easy 18:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Flow Yoga II 18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 18:00 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power 18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves 18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS 18:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	18:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE® 18:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver		18:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I
19:00	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® DANTAO 19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 19:30 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Easy	19:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ five Practice 19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS 19:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 19:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight	19:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 19:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		19:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bauchtanz
20:00	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1 20:15 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining 45	20:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness	20:10 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining 20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II 20:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS			

--	--	--	--	--	--	--	--

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

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

Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen

monatsweise im Wechsel (siehe Infowand im Center)

@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage

Inhalte variabel, siehe Infowand im Center | Homepage

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.