

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
gültig ab 01.01.2020		09.30-10.30 Uhr Spinning ♥			10.15-11.15 Uhr Spinning ♥	9.45-11.15 Uhr Zumba ♥		
	10.00-11.00 Uhr Rücken & Figur 🏋️	10.40-11.40 Uhr WSG 🏋️		10.00-11.00 Uhr Pilates ☯️	11.30-12.30 Uhr CrossWorkout 🏋️	11.15-12.15 Uhr Spinning ♥		
11.30-12.30 Uhr Body & Mind ☯️		10.40-11.40 Uhr WSG+Faszien 🏋️			12.30-13.30 Uhr Body & Mind ☯️	12.30-13.30 Uhr WSG 🏋️		
17.00-18.00 Uhr WSG 🏋️		16.00-17.00 Uhr Fighting Kids ♥		16.15-17.15 Uhr Spinning ♥		13.30-14.30 Uhr Hot Iron 🏋️		
18.00-19.00 Uhr Bodystyling 🏋️		18.00-19.00 Uhr Spinning ♥	17.00-18.00 Uhr Faszien & Stretch ☯️	17.30-18.30 Uhr Hot Iron 🏋️	Öffnungszeiten Mo., Mi. + Fr.: 08.00-22.00 Uhr Di. + Do. : 09.00-22.00 Uhr Sa.: 10.00-18.00 Uhr So.: 09.30-18.00 Uhr Kinderbetreuung: Di: 10:00-12:00 Uhr Mi:16:00-18:00 Uhr Do: 15.30-17.30 Uhr Fr: 16.30-19:00 Uhr Leibnizstr. 52 30853 Langenhagen Tel: 0511-7633232			
18.00-19.00 Uhr Pilates ☯️		18.00-18.30 Uhr TABATA ♥	18.00-19.00 Uhr Power Workout ★ 🏋️	18.35-19.05 Uhr M.A.X. ♥ / Alles für'n Arsch 🏋️ (im Wechsel)				
19.00-20.00 Uhr Spinning ♥	19.00-20.00 Uhr Zumba ♥	18.30-19.00 Uhr TABATA ♥	19.00-20.00 Uhr Fatburner ★ ♥	19.05-20.05 Uhr Power Yoga ☯️				
19.05-20.05 Uhr bodyART ☯️	19.00-20.00 Uhr Hatha Yoga ☯️	19.10-20.10 Uhr Bodystyling 🏋️						
20.10-21.10 Uhr TôsôX ♥	20.00-21.00 Uhr Hot Iron 🏋️	20.10-21.10 Uhr Pilates ☯️	🟩 Kursraum groß 🟪 Kursraum klein					
🏋️ = Kraft ♥ = Cardio ☯️ = Body & Mind ★ = NEU im Pogramm								



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
gültig ab 01.01.2020		09.30-10.30 Uhr Spinning ♥			10.15-11.15 Uhr Spinning ♥	9.45-11.15 Uhr Zumba ♥		
	10.00-11.00 Uhr Rücken & Figur 🏋️	10.40-11.40 Uhr WSG 🏋️		10.00-11.00 Uhr Pilates ☯️	11.30-12.30 Uhr CrossWorkout 🏋️	11.15-12.15 Uhr Spinning ♥		
11.30-12.30 Uhr Body & Mind ☯️		10.40-11.40 Uhr WSG+Faszien 🏋️			12.30-13.30 Uhr Body & Mind ☯️	12.30-13.30 Uhr WSG 🏋️		
17.00-18.00 Uhr WSG 🏋️		16.00-17.00 Uhr Fighting Kids ♥		16.15-17.15 Uhr Spinning ♥		13.30-14.30 Uhr Hot Iron 🏋️		
18.00-19.00 Uhr Bodystyling 🏋️		18.00-19.00 Uhr Spinning ♥	17.00-18.00 Uhr Faszien & Stretch ☯️	17.30-18.30 Uhr Hot Iron 🏋️	Öffnungszeiten Mo., Mi. + Fr.: 08.00-22.00 Uhr Di. + Do. : 09.00-22.00 Uhr Sa.: 10.00-18.00 Uhr So.: 09.30-18.00 Uhr Kinderbetreuung: Di: 10:00-12:00 Uhr Mi:16:00-18:00 Uhr Do: 15.30-17.30 Uhr Fr: 16.30-19:00 Uhr Leibnizstr. 52 30853 Langenhagen Tel: 0511-7633232			
18.00-19.00 Uhr Pilates ☯️		18.00-18.30 Uhr TABATA ♥	18.00-19.00 Uhr Power Workout ★ 🏋️	18.35-19.05 Uhr M.A.X. ♥ / Alles für'n Arsch 🏋️ (im Wechsel)				
19.00-20.00 Uhr Spinning ♥	19.00-20.00 Uhr Zumba ♥	18.30-19.00 Uhr TABATA ♥	19.00-20.00 Uhr Fatburner ★ ♥	19.05-20.05 Uhr Power Yoga ☯️				
19.05-20.05 Uhr bodyART ☯️	19.00-20.00 Uhr Hatha Yoga ☯️	19.10-20.10 Uhr Bodystyling 🏋️						
20.10-21.10 Uhr TôsôX ♥	20.00-21.00 Uhr Hot Iron 🏋️	20.10-21.10 Uhr Pilates ☯️	🟩 Kursraum groß 🟪 Kursraum klein					
🏋️ = Kraft ♥ = Cardio ☯️ = Body & Mind ★ = NEU im Pogramm								



