

Aktueller Kursplan ab 16.08.2021

ATLAS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:45 - 09:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	08:45 - 09:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09:45 - 10:45 Uhr Hockergymnastik	09:00 - 10:00 Uhr Rückenfit	
09:00 - 10:00 Uhr Rückenfit	10:00 - 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 - 11:00 Uhr Pilates	11:00 - 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 - 11:00 Uhr Zumba	10:00 - 11:00 Uhr Flexx
	11:15 - 12:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	12:00 - 13:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	12:00 - 13:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		11:00 - 12:00 Uhr Zumba
	14:30 - 15:15 Uhr Ballett (4-5 J.)				
	15:20 - 16:20 Uhr Ballett (6-8 J.)				
	16:30 - 17:30 Uhr Ballett (9-12 J.)				
		16:30 - 17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	16:30 - 17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	17:15 - 18:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	
17:00 - 18:00 Uhr Flexx	17:30 - 18:00 Uhr Les Mills Tone	17:30 - 18:30 Uhr Flexx	17:30 - 18:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00 Uhr Spinning	
18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:00 Uhr Bauch Beine Po	18:30 - 19:30 Uhr Les Mills Tone	18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	
18:00 - 19:00 Uhr Les Mills RPM Indoorcycling	19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19:15 - 20:15 Uhr Zumba	19:30 - 20:30 Uhr Les Mills BodyBalance		
19:00 - 20:00 Uhr Les Mills BodyBalance					

Kurse finden vor Ort statt, keine Anmeldung nötig!		Ballett
Kurse finden vor Ort statt, Anmeldung per efit-App, telefonisch oder vor Ort nötig!		Reha Sport Kurse
		Standard Kurse