

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Kurse	Spinning®	Kurse	Spinning®	Kurse	Spinning®	Kurse	Spinning®	Kurse	Spinning®	Kurse	Spinning®	Kurse	Spinning®
09.15 – 10.15 BBP Plus R1		09.30 - 10.30 Fit in den Tag R1 P			9.30 – 10.30 Spinning® P SA	9.30 – 10.30 Rückenfit & Stretch R1 P			9.30 – 10.30 Spinning® P SA		1. Samstag im Monat 13.45 – 15.15 Spinning® Einsteiger SA	11.00 – 12.00 BodyFit R1	10.30 – 11.30 Spinning® P SA
10.30 – 12.00 Yoga R1 P						10.30 – 11.30 SENSO-Fit R1 P		10.30 – 12.00 Yoga R1 P				12.00 - 13.00 Zumba R1	11.45 – 12.45 Spinning® P SA
	18.15 – 19.15 Spinning® P SA	18.00 – 19.00 Rückenfit & Stretch R1 P										1. und 3. Samstag im Monat 15.30 – 17.00 Spinning® Special SA P	
18.30 – 19.30 BodyFit R1	19.30 – 20.30 Spinning® P SA	19.00 – 20.00 Rückenfit & Stretch R2 P		18.00 – 19.00 Rückenfit & Stretch R1 P	17.45 – 18.45 Spinning® P SA	19.00 – 20.00 BodyFit R1		17.00 – 18.30 Yoga R1					 Kurs mit Herzfrequenzme- ssung Kurs mit Kinder- betreuung
19.30 – 20.30 Body & Mind R2		19.00 - 20.00 Zumba R1	19.30 - 20.30 Spinning® P SA	19.00 – 20.00 Winterfit R1		19.15 – 20.15 Fitness-Boxen R2	20.00 - 21.00 Spinning® P SA	18.30 - 20.00 BodyFit R1 90 min	18.30 – 19.30 Spinning® P SA				
19.30 - 20.30 Zumba R1				20.00 – 21.30 Yoga R1 P		20.00 – 21.00 Step R1							

SA = Spinningarena
 R1 = großer Kursraum
 R2 = kleiner Kursraum
 P = Präventionskurs

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr: 09.00–22.00h
 Sa: 10.00–19.00h
 Sonn- & Feiertagen: 10.00–16.00h

Saunazeiten:
 Mo, Mi: 10.00-13.00h
 Mo-Do: 17.00-21.30h
 Fr: 10.00-21.30h
 Sa: 12.00-18.00h
 So: 10.30-15.30h
 Frauensauna: Mittwoch

Kinderbetreuung:
 Mo: 09.00-12.00h
 Mo + Mi: 16.30-20.00h
 Fr: 09.00-12.30h
 Sa: 15.00-17.30h
 So: 10.00-13.15h

gültig ab 01.02.12