

# KURSE: JE NACH LUST UND LAUNE

AKUFGYM



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:30 – 9:25 Uhr YOGA						
9:30 10:30 UHR BODYTONING +	9:30-10:30 UHR RÜCKENFIT +	9:30-10:30 UHR WELLFIT +	9:30-10:25 UHR FIT 50+ +	9:30-10:30 UHR RÜCKENFIT, STEP +		
10:30-10:50 UHR BAUCH KILLER ++			10:30-10:55 UHR STRETCHING +		10:30-12:00UHR YOGA +	11:45-13:15 UHR A LA CART + / ++
				16:00-17:00 UHR NORDIC WALKING +	16:00-17:30 UHR KAMIBO +   ++	
17:00-17:55 UHR LIFT UP + / ++	17:30-18:55 UHR BODYTONING +	17:30-18:55 UHR STEP POWER + / ++	17:30-18:25 UHR BBP +	17:00-17:55 UHR LIFT UP + / ++		
18:00-18:55 UHR LIFT UP + / ++			18:30-19:25 UHR WIRBELS -GYM +	18:00-18:55 UHR STEP AEROBIC +++		
19:00- 19:55 UHR WIRBELS.- GYM +	19:00- 19:55 UHR INDOOR CYCLING* + / ++	19:00-20:25 UHR YOGA + / ++	19:30 – 20:25 UHR INDOOR CYCLING* + / ++		+ ANFÄNGER, ++ FORTGESCHRITTENE, +++ PROFIS * VORANMELDUNG AB MONTAG 9:00 UHR	
20:00-20:55UHR ZUMBA + / ++						