

MONTAG

08:00 – 22:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 22:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

FREITAG


08:00 – 22:00 Uhr


SAMSTAG


08:00 – 21:00 Uhr

SONNTAG


08:00 – 21:00 Uhr


 18:00 - 18:30 Uhr **AR**
POWER CORE


 10:00 - 11:00 Uhr **KR**
WIRBELSÄULE


 09:30 - 10:15 Uhr **TF**
SWITCHING@ ZIRKEL


 18:00 - 19:00 Uhr **KR**
MOBILITY
ATHLETIC


 18:00 - 19:00 Uhr **KR**
SEXY LEGS


 10:00 - 11:00 Uhr **KR** ▲
SPIN RACING


 10:00 - 11:00 Uhr **KR**
ATHLETIC CIRCUIT


 18:30 - 19:30 Uhr **KR**
BODYWORKOUT


 17:00 - 17:30 Uhr **KR**
PILATES


 18:00 - 19:00 Uhr **KR** ▲
IRON INTENSIVE


 18:00 - 18:30 Uhr **AR**
POWER CORE


 18:45 - 19:45 Uhr **AR**
ATHLETIC CIRCUIT


 18:30 - 19:30 Uhr **AR** ▲
POWER ZIRKEL


 17:30 - 19:00 Uhr **KR**
POWER VINYASA
YOGA


 19:00 - 19:30 Uhr **KR**
BAUCH & RÜCKEN


 19:00 - 20:00 Uhr **KR**
BODYWORKOUT

 19:30 - 20:30 Uhr **KR**
ZUMBA®

 19:30 - 20:30 Uhr **KR**
ZUMBA®

 19:00 - 20:00 Uhr **KR** ▲
SPIN RACING

 19:30 - 20:30 Uhr **KR**
ZUMBA®

 19:45 - 20:15 Uhr **AR**
BAUCH & RÜCKEN



NEUSTADT LIFESTYLE FITNESS

Quartal 4/2018 – Gültig vom 01.10. bis 31.12.2018 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

 **KRAFT & WORKOUT** |  **BODY & MIND** |  **DANCE & FUN** |  **AUSDAUER & CARDIO**

AR = Athletic Arena | **KR** = Kursraum | **TF** = Trainingsfläche | **▲** = Anmeldung erforderlich