

## 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


09:00 – 20:00 Uhr


## SONNTAG


09:00 – 20:00 Uhr


 18:00 - 18:30 Uhr R1  
**POWER ZIRKEL**


 18:00 - 19:00 Uhr R1  
**ZUMBA®**

 18:00 - 18:30 Uhr R1  
**BAUCH & RÜCKEN**


 17:00 - 18:30 Uhr R2  
**HATHA YOGA**


 17:30 - 18:00 Uhr R1  
**BAUCH & RÜCKEN**


 10:30 - 11:00 Uhr R1  
**BAUCH & RÜCKEN**


 10:30 - 11:30 Uhr R1  
**DEEPWORK®**


 18:00 - 19:00 Uhr R2  
**SPIN RACING**

 19:00 - 19:45 Uhr TF ▲  
**TRX®**


 18:30 - 19:30 Uhr R1  
**BODYWORKOUT**


 18:00 - 19:00 Uhr R1  
**BODYWORKOUT**


 18:00 - 19:00 Uhr R2  
**SPIN RACING**

 11:00 - 12:00 Uhr R1  
**ZUMBA®**


 18:30 - 19:00 Uhr R1  
**KETTLEBELL**


 19:00 - 19:30 Uhr R1  
**BAUCH & RÜCKEN**


 18:30 - 19:30 Uhr R2  
**SPIN RACING**


 18:30 - 18:50 Uhr TF  
**POWER CORE**


 18:00 - 19:00 Uhr R1  
**IRON INTENSIVE**

 19:00 - 19:30 Uhr R1  
**BAUCH & RÜCKEN**


 19:30 - 20:30 Uhr R1  
**BODYWORKOUT**


 19:00 - 19:45 Uhr TF ▲  
**TRX®**

 19:00 - 19:45 Uhr TF ▲  
**TRX®**

 19:15 - 20:45 Uhr R2  
**BOX TRAINING**

 19:30 - 20:30 Uhr R1  
**PILATES**

 19:15 - 20:45 Uhr R1  
**BOX TRAINING**

 19:30 - 20:30 Uhr R1  
**BODYWORKOUT**



## SCHWETZINGEN 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

R1 = Kursraum 1 | R2 = Kursraum 2 | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich