

MONTAG

00:00 – 24:00 Uhr

DIENSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

MITTWOCH

00:00 – 24:00 Uhr

DONNERSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

FREITAG


00:00 – 24:00 Uhr


SAMSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

SONNTAG

00:00 – 24:00 Uhr


 09:00 - 10:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 10:30 - 12:00 Uhr KR
YOGA


 09:00 - 10:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 09:00 - 10:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 09:45 - 11:15 Uhr KR
PILATES


 10:00 - 11:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 10:00 - 11:00 Uhr KR ▲
SPIN RACING


 10:00 - 11:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 17:30 - 18:30 Uhr KR
IRON INTENSIVE


 10:00 - 11:00 Uhr KR
ZUMBA®

 10:00 - 11:00 Uhr KR
PILATES


 17:00 - 18:00 Uhr KR
TÔSÔ X

 11:00 - 12:00 Uhr KR
YOGA

 17:00 - 18:00 Uhr KR
ZUMBA®


 17:30 - 18:30 Uhr KR
BODYWORKOUT

 18:00 - 19:00 Uhr TF ▲
ATHLETIC HEAT
BASIC

 17:30 - 18:30 Uhr KR
BODYWORKOUT

 17:30 - 18:30 Uhr KR
IRON INTENSIVE

 18:00 - 19:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 18:30 - 19:15 Uhr TF ▲
TRX®

 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲
TRX® MEETS
KETTLEBELL


 18:30 - 19:15 Uhr TF ▲
ATHLETIC CIRCUIT


 18:00 - 19:00 Uhr TF ▲
ATHLETIC HEAT
BASIC

 18:00 - 18:45 Uhr TF ▲
ATHLETIC CIRCUIT

 18:30 - 19:30 Uhr KR ▲
SPIN RACING

 18:30 - 19:00 Uhr KR
HIGH ENERGY

 18:30 - 19:00 Uhr KR
TÔSÔ X TECHNIK

 18:00 - 18:30 Uhr TF ▲
TRX®
ADVANCED


 18:45 - 19:00 Uhr TF
POWER CORE

 19:15 - 19:30 Uhr TF
POWER CORE


 19:00 - 19:15 Uhr TF
POWER CORE


 19:00 - 20:00 Uhr KR
TÔSÔ X


 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲
KETTLEBELL

 19:30 - 21:00 Uhr KR
YOGA


 19:00 - 20:00 Uhr TF ▲
ATHLETIC HEAT


 19:15 - 19:30 Uhr TF
POWER CORE


 18:30 - 19:30 Uhr KR ▲
SPIN RACING

 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT

 19:00 - 20:00 Uhr TF ▲
ATHLETIC HEAT

 20:00 - 21:00 Uhr KR
ZUMBA®

 19:00 - 19:15 Uhr TF
POWER CORE

 19:45 - 20:45 Uhr KR
ZUMBA®



WORMS 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

KR = Kursraum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich