

KURSPLAN



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X
6.45				6.45 – 7.45 Yogalates										
8.00			8.00 – 8.15 TRU Mobility				8.00 – 8.30 TRU Rücken-Fit							
9.00														
10.00 - 15.00														
16.00														
17.00		17.00 – 18.00 LES MILLS Bodybalance		17.30 – 18.30 TRU Boxing		17.00 – 18.00 TRU Modern Dance								
18.00		18.05 – 19.05 LES MILLS Bodypump		18.30 – 19.30 LES MILLS Bodyattack		18.00 – 19.00 HYROX		18.30 – 19.30 LES MILLS Bodyattack		18.00 – 19.00 Vinyasa Yoga				
19.00		19.15 – 20.25 Hatha Yoga		19.45 – 20.45 LES MILLS Bodybalance		19.15 – 20.15 LES MILLS Bodybalance		19.45 – 20.45 LES MILLS Bodypump		19.05 – 19.35 Yin Yoga				
20.00		20.30 – 21.00 LES MILLS Bodyattack				20.30 – 21.30 TRU Kickboxing				20.45 – 21.15 ADVANCED Krav Maga				
21.00		21.00 – 21.30 LES MILLS Bodypump												
22.00														

Infos und Anmeldung
Über die MySports App erhaltet ihr alle Informationen zu den einzelnen Kursen und die Möglichkeit, euch anzumelden. Oder sprecht einfach unser Trainer-Team an!

Kids Class
Unsere Kids Class ist für Kinder zwischen 3-8 Jahre. Anmeldung bitte über die MySports App.