

MONTAG 9.30 - 10.25	DIENSTAG 9.15 - 9.30	MITTWOCH 9.30 - 10.25	DONNERSTAG 9.30 - 10.30	FREITAG 9.30 - 10.25	SAMSTAG	SONNTAG 10.30 - 11.00
★ ★ <b>Bodystyling</b>	★ ★ <b>Bauchkiller</b>	★ ★ <b>Cardio Fit</b>	★ <b>Fit in den Tag</b>	★ ★ <b>Fatburner &amp; Style</b>		★ ★ <b>Step</b>
10.30 - 11.30 ★ ★ <b>Rückenfit</b>	9.35 - 10.15 <b>Club Workout im Milon Zirkel</b> ★ ★ Milon Karte Voraussetzung	10.30 - 11.30 ★ ★ <b>Pilates</b>		10.30 - 11.30 ★ <b>Wirbelsäule</b>	10.30 - 11.25 ★ ★ <b>Qi Gong</b>	11.00 - 11.55 ★ ★ <b>BBP</b>
					11.30 - 12.25 ★ ★ <b>Aroha</b>	12.00 - 13.00 <b>Fatburner Indoor Cycling</b> ★ ★
		14.00 - 15.00 ★ <b>50plus</b>			12.30 - 13.30 ★ ★ <b>Hot Iron Advanced</b>	13.15 - 13.45 ★ <b>Bauch - Rücken Spezial</b>
						
17.45-18.00 ★ ★ <b>Bauchkiller</b>		17.45 - 18.00 ★ ★ <b>Bauchkiller</b>	17.45 - 18.00 ★ ★ <b>Bauchkiller</b>		<b>Öffnungszeiten:</b> Montag - Freitag 09.00 - 22.00 Uhr Samstag u. Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr	
18.00 - 18.55 ★ ★ <b>Pilates</b>	18.30 - 19.25 ★ ★ <b>Bodystyling</b>	18.00 - 18.55 ★ ★ <b>Rückenfit</b>	18.00 - 18.55 ★ ★ <b>Hot Iron I</b>	18.00 - 18.15 ★ ★ <b>Bauchkiller</b>	<b>Sauna:</b> Montag - Mittwoch 10.30 - 21.45 Uhr gemischt Donnerstag 10.30 - 16.00 Uhr gemischt 16.00 - 21.45 Uhr Damensauna Freitag 10.00 - 14.00 Uhr Damensauna 14.00 - 21.45 Uhr gemischt Samstag u. Sonntag 11.00 - 17.45 Uhr gemischt	
19.00 - 19.55 ★ ★ <b>Iron Pump</b>	19.30 - 19.45 ★ <b>Bauch - Rücken Spezial</b>	19.00 - 20.00 <b>Indoor Cycling</b> ★ ★ ★	19.00 - 19.55 ★ ★ <b>Aroha</b>		<b>Kidsclub:</b> Mo, Mi, Fr 09.15 - 12.15 Uhr Mittwoch 17.00 - 20.00 Uhr Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr	
20.00 - 21.00 ★ ★ <b>Rückenfit</b>	20.00 - 21.00 ★ ★ <b>Yoga</b>		20.00 - 21.00 ★ ★ <b>Pilates</b>			

Legende:

rot: Kräftigung / Straffung

blau: Ausdauer / Gewichtsreduktion

grün: Gesundheit / Entspannung

Schwierigkeitsgrad:

Einsteiger: ★

Mittelstufe: ★ ★ ★

Alle: ★ ★ ★