

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9.00 - 10.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP		10.30 - 11.15 Uhr Jumping®	
					11.15 - 11.30 Uhr Bauch x-Press	
17.30 - 18.15 Uhr Jumping®		17.15 - 18.00 Uhr Jumping®	17.30 - 18.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.30 - 18.30 Uhr Boxaerobic		17.00 - 18.00 Uhr  ZUMBA FITNESS POWER LEVEL
18.15 - 19.00 Uhr LES MILLS barre	18.00 - 19.00 Uhr Step & Style	18.00 - 18.45 Uhr bis Ende September Bauch Beine Po	18.30 - 19.15 Uhr Jumping®			
19.00 - 20.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 Uhr Body & Mind	18.00 - 18.45 Uhr ab Oktober LES MILLS barre	19.15 - 20.00 Uhr LES MILLS barre			

- Ausdauer
- Kraft
- Balance