
















Montag Öffnungszeit: 08.00-22.00	Dienstag Öffnungszeit: 08.00-22.00	Mittwoch Öffnungszeit: 08.00-22.00	Donnerstag Öffnungszeit: 08.00-22.00	Freitag Öffnungszeit: 08.00-21.00	Samstag Öffnungszeit: 10.00-16.00	Sonntag Öffnungszeit: 10.00-16.00
Kurse Raum 1						
11.00- 11.45 PILATES	09.00 - 09.55 RÜCKEN	09.00 – 09.45 BODYSTYLING	09.00 - 09.30 	09.00 – 09.55 RÜCKEN	 Sport, Wellness und Gesundheit für die ganze Familie! Gutenbergstr. 14B 31157 Sarstedt 05066/ 984 984 4	
				10.00 – 10.30 FLEXI-BAR®		
					11.00 - 11.45 GET FIT	
17.30 - 17.55 	17.30 – 17.55 BAUCH TOTAL	17.30 - 18.25 BBP	17.30– 17.55 	17.30 - 18.25 STEP-Fatburner	11.45 - 12.30 	
18.00 - 18.55 RÜCKEN	18.00 -18.55 	18.30 - 19.25 	18.00- 19.00 	18.30 – 19.25 RÜCKEN		
19.00 - 19.55 DEEP WORK	19.00-19.55 PILATES	19.30 - 20.00 TABATA	19.15 – 20.15 	19.30 – 20.25 DEEP WORK	Öffnungszeiten-Sauna Gemischt: Mo 09.30-21.30 Fr 09.30-20.30 Di/Mi 18.00-21.30 Sa/So auf Anfrage	
Kurse Raume 2						
10. - 10.45 			09.45 - 10.30 			
18.00 - 19.00 Freies Training Ohne Musik 	19.00 - 20.00 	18.00 - 19.00 		18.00 - 19.00 Freies Training Ohne Musik 	10.30 - 11.30 Freies Training Ohne Musik 