






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+3

09.00 – 09.45 Rücken	09.00-09.20 Bauch Total	09.00 – 09.30 	09.00-9.20 Bauch Total	09.00-09.30 Rücken Fit	 Gronau + Sarstedt Burgstr. 27 31028Gronau 05182/908321
	09.30 - 10.15 Yoga Elementals	09.45-10.30 Bodyworkout	09.30 - 10.00 Rücken Fit	09.45-1015	

					10.30 - 11.15 JUMP
					11.30 - 12.15 Power Dumbbell
17.30 – 18.00 Functional 		17.30 – 18.00 	17.30– 17.50 Bauch Total		
18.15 - 19.15 	17.30 – 17.50 Bauch Total	18.15 - 19.00 Free Athletics	18.00- 18.45 STEP- Fatburner		
19.30 - 20.15 Faszientraining	18.00 -18.45	19.15 - 20.00 Yoga Elementals	19.00 – 19.45 Rücken	17.15 – 17.45	öffnungszeiten-Sauna Gemischt: Mo 09.30-21.30 Fr 09.30-20.30 Di/Mi 18.00-21.30 Sa/So auf Anfrage Damen: Do 18.00-21.30
	19.00-19.45 PILATES			18.00 – 19.00 	

Kurse Raume 2

10.00 - 11.00 Cyber Indoor				10.30 - 11.30 Cyber Indoor	
	18.00 - 19.00 Cyber Indoor		18.00 - 19.00 Cyber Indoor		