

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	KR oben	KR unten	KR oben	KR unten	KR oben	KR unten	KR oben	KR unten	KR oben	KR unten
		8 Uhr TRX						8 Uhr Rücken		
	9 Uhr RückenFIT/ HappyBauch	9 Uhr BauchBeinePo	9 Uhr DELFI (geschlossen)	9 Uhr Pilates / Yoga	9 – 10:30 Uhr DELFI (geschlossen)	9 Uhr TRX		9 Uhr BEACHBODY Workout	9 – 10:30 Uhr DELFI (geschlossen)	9 Uhr RückenFIT
	10:00 Uhr SuperMAMAFitness	10 Uhr LesMills SHBAM Virtuell	10:15 Uhr DELFI (geschlossen)	10:15 Uhr SuperMAMAFitness MamaPilates	10:30 – 12 Uhr DELFI (geschlossen)		10:30 Uhr SuperMAMAFitness		10:30 – 12 Uhr DELFI (geschlossen)	10:15 Uhr SuperMAMAFitness Mama Pilates
				11:30 Uhr Rückbildung (geschlossen)						
		13 Uhr LesMills CORE Virtuell				12.30 Uhr LesMills CORE Virtuell				12.30 Uhr LesMills CORE Virtuell
		15 Uhr LesMills PUMP Virtuell		15 Uhr FamilienSpielRaum		15 Uhr LesMills PUMP Virtuell				15 Uhr LesMills BALANCE Virtuell
	16 Uhr danceKIDS (7 bis 9 Jahre)	16 Uhr MINImoves (4 bis 6 Jahre)		16 Uhr FamilienSpiel Raum	16 Uhr MINImoves (4 bis 6 Jahre)	16 Uhr danceTEENS (Ab 10 Jahren)	16 Uhr Kinderballett (4 bis 6 Jahre)	16 Uhr FamilienSpiel Raum		16 Uhr HIIT Teens (ab 10 Jahren)
	17 Uhr danceKIDS (ab 10 Jahrten)	17Uhr BEACHBODY Workout		17 Uhr KravMaga / starkeKIDS (8 bis 11 Jahre)	17 Uhr BEACHBODY Workout	17 Uhr KinderTurnen (4 bis 6 Jahre)	17 Uhr StreetDanceKIDS (ab 10 Jahren)	17 Uhr Krav Maga / StarkeKIDS (4 bis 7 Jahre)	17 Uhr danceTEENS (ab 10 Jahren)	17 Uhr RückenFIT
	18 Uhr MIRAdanceFitness	18 Uhr RückenFIT Fokus Kraft	18 Uhr BauchBeinePo	18 Uhr TRX	18 Uhr LesMills BODYJAM	18 Uhr BODYPUMP	18 Uhr RückenFIT Happy Bauch	18 Uhr Classic Dance Ballett für Erwachsene	18 Uhr DANCE Fusion	18 Uhr HIIT meets TRX
	19 Uhr RückenFIT Fokus Kraft	19 Uhr RückenFIT	19 Uhr LesMills BODYJAM	19 Uhr Körperwerkstatt Krafttraining	19 Uhr LesMills BODYCOMBAT	19 Uhr Pilates	19 Uhr MIRAdance Fitness	19 Uhr CORE-Training	19 Uhr BEACHBODY Workout	19 Uhr LesMills BALANCE virtuell
	20 Uhr Yoga / Mobility / Stretching		20 Uhr SHOWDANCE MIRAlights	20 Uhr BEACHBODY Workout	20 Uhr RückenFit	20 Uhr Classic Dance Ballett für Erwachsene	20 Uhr Yoga	20 Uhr Animal Movement		