

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
9 Uhr RückenFIT/ HappyBauch	9 Uhr LesMills CORE Virtuell	9 Uhr SuperMAMAFitness	9 Uhr Yoga / Qigong	9 – 10:30 Uhr DELFI (geschlossen)	9 Uhr TRX		9 – 10:30 Uhr DELFI (geschlossen)	9 – 10:30 Uhr DELFI (geschlossen)	9 Uhr RückenFIT
10:15 Uhr SuperMAMAFitness	10 Uhr LesMills SHBAM Virtuell	10:15 Uhr Mama-Baby-Yoga	10:30 – 12 Uhr DELFI (geschlossen)	10:30 – 12 Uhr DELFI (geschlossen)		10:30 Uhr SuperMAMAFitness		10:30 – 12 Uhr DELFI (geschlossen)	10.15-10.45 Uhr LesMills GRIT Virtuell
	11.30 Uhr Rückbildung								
	13 Uhr LesMills CORE Virtuell		12.30 Uhr LesMills CORE Virtuell		12.30 Uhr LesMills CORE Virtuell				12.30 Uhr LesMills CORE Virtuell
	15 Uhr LesMills PUMP Virtuell		15 Uhr LesMills Bodybalance Virtuell		15 Uhr LesMills PUMP Virtuell		15 Uhr LesMills Bodybalance Virtuell		15 Uhr LesMills Bodypump Virtuell
16 Uhr danceKIDS	16 Uhr FamilienSpiel Raum		16 Uhr FamilienSpiel Raum	16 Uhr danceTEENS	16 Uhr MINImoves	16 Uhr MINImoves	16 Uhr FamilienSpiel Raum		16 Uhr HIIT KIDS
17 Uhr danceKIDS	17Uhr Beachbody WORKOUT		17 Uhr KravMaga / starkeKIDS 8 bis 11 Jahre	17 Uhr Beachbody WORKOUT	17 Uhr Kinderturnen	17 Uhr StreetdanceKIDS	17 Uhr Krav Maga / StarkeKIDS 4 bis 7 Jahre	17 Uhr danceTEENS	17 Uhr RückenFIT
18 Uhr MIRAdance Fitness	18 Uhr RückenFIT Fokus Kraft	18 Uhr BauchBeinePo	18 Uhr TRX	18 Uhr Bodyjam	18 Uhr BODYPUMP	18 Uhr RückenFIT	15 Uhr LesMills COMBAT Virtuell	18 Uhr Sh'Bam	18 Uhr HIIT meets TRX
19 Uhr RückenFIT Fokus Kraft	19 Uhr RückenFIT	19 Uhr Bodyjam	19 Uhr Körperwerkstatt Krafttraining	19 Uhr BodyCombat	19 Uhr Shapes/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 LesMills CORE Virtuell	20 Uhr MIRA Lights (geschlossen)	20 Uhr Beachbody WORKOUT	20 Uhr SHBAM	20 Uhr RückenFIT	20 Uhr Yoga	20 Uhr Animal Movement		