

Kursplan Winter | Center Donnersberger Brücke

Gültig ab 1. Oktober 2011 bis 30. April 2012



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		09:30 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga	09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	
10:00	10:35 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP	10:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates	10:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 10:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Kundalini Yoga	10:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® 10:50 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Workout Yoga	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule
11:00				11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	11:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step + Tone 11:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling		11:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step + Tone 11:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ € Kids Capoeira (ab 4 J.)
12:00		12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 12:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur		12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 12:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur			12:05 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Stretch 12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken
15:00			15:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner				
16:00			16:30 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ € Energy Kids (3-6 J.)			16:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Ski Fit	
17:00		17:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	17:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	17:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		17:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM™ 17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga	17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM™ 17:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 18:30 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Easy Cycling	18:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step I-II 18:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	18:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 18:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART™ - Deep Work	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Easy Step 18:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM™	18:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo I-II		18:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART™ 18:30 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Adventure Cycling
19:00	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM™ 19:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 19:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling	19:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM™	19:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Dance Moves I-II 19:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates 19:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Adventure Cycling	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	19:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ bodyART™ 19:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Adventure Cycling		
20:00	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 20:05 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Capoeira I-II 20:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART™ 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 20:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo 20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 20:50 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Stretch 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 20:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® 20:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Capoeira 20:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Bauch + Rücken

Easy/Intro/Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten | € Kids Kurse sind entgeltlich (finden in Ferien nicht statt!)

Die Kurse finden ab drei Teilnehmern statt!

IRON SYSTEM™ - Levelverteilung ist im Internet zu finden!

■ An jedem ersten Donnerstag im Monat



Personal Training
für Ihr ganz individuelles Trainingskonzept
www.bodyandsoul.ag/personal-training

