

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 12:00 14:00- 21:00 (Ferienzeit ab 16:00)	08:00 - 12:00 16:00 - 21:00	08:00 - 12:00 16:00 - 21:00	08:00 - 12:00 16:00 - 21:30	08:00 - 13:00 14:00 - 20:00 (Ferienzeit ab 16:00)	08:00 - 14:00	08:30– 12:30
09:00 – 10:00 ZIRKEL Move & Stretch _{E/A}	09:00 - 10:00 Bauch-Beine-Po _{E/A}	09:00 – 10:00 Faszien FITNESS _{E/A}	09:00 - 10:00 <i>Body & Mind</i> <i>bodyART®</i> BASIC _{E/A}	09:00 – 10:00 Balance Workout _{E/A}	08:15 - 09:00 HIIT / deepWork® _{A/F}	08:30 – 09:30 <i>Body & Mind</i> (Pilates, Stretch, bodyART, Rücken, FaszienFit)
		10:00 - 11:00 Zirkel Swing & Fun _{E/A}	10:45 – 11:45 ZUMBA _{E/A}	10:00 – 10:45 Intervall ZIRKEL _{E/A}	09:15 - 10:00 <i>Core Workout</i> _{E/A}	09:00 - 09:45 Kraft ZIRKEL _{E/A}
Blockaden lösen, Schmerzen reduzieren, mehr Energie und Motivation! Persönliche Termine für K.O.R.E. Anwendungen*						10:00 - 10:45 Fitness ZIRKEL _{E/A}
	17:00 - 17:50 Faszien FITNESS _{E/A}		17:00 - 17:45 Easy-STEP Zirkel			
16:30 - 17:30 Wirbelsäulengym _{E/A}	18:00 – 18:50 ZUMBA _{E/A}	17:00 – 17:45 Basic ZIRKEL _{E/A}	17:00 – 17:45 Bauch & Rücken _{E/A}	16:30 – 17:15 Happy Weekend ZIRKEL _{E/A}		
18:00 – 18:50 <i>Body & Mind</i> <i>bodyART®</i> _{E/A}	18:00 – 19:00 Fitness ZIRKEL _{E/A}	18:00 - 18:50 Bauch-Beine-Po _{E/A}	18:00 – 18:50 STEP-Functional _{A/F}	16:30 – 17:20 Piloxing® _{A/F}	bellissima - Kursplan gültig ab 19.09. 0 84 41 / 27 96 70 www.dein-bellissima.de	
19:00 – 19:45 Power ZIRKEL _{E/A}	19:00 - 20:00 Piloxing® _{A/F}	19:00 - 19:50 <i>Body & Mind</i> <i>Pilates</i> _{E/A}	19:15 - 20:00 KRAFT Zirkel	17:30 – 18:15 Bauch-Beine-Po _{E/A}	E ... Einsteiger A ... Alle Level F ...Fortgeschritten 	
19:00 - 19:50 Barre Workout _{E/A}	20:00 - 21:00 AEROBIC 10er Block ab 28.09.		20:00 - 21:15 Kundalini Yoga 10er Block ab 07.10.			

* K.O.R.E. Performance System – Anwendung ist nicht im
Tarif enthalten