Montag 07:30 - 12:00 16:00 - 21:00	Dienstag 08:00 - 12:00 16:00 - 21:00	Mittwoch 08:00 - 12:00 16:00 - 21:00	Donnerstag 07:30 - 12:00 16:00 - 21:30	Freitag 07:30 - 12:30 14:00 - 19:00	Samstag 09:30 - 13:00	Sonntag 08:30 – 13:00
09:00 – 10:00 Move & Stretch **ZIRKEL**	09:00 - 10:00 **Bauch/Beine/Po**	09:00 – 10:00 **Faszien FITNESS**	08:30 – 09:30 Fitness **ZIRKEL**	09:00 – 10:00 BALANCE WORKOUT	08:00 - 09:00 Lauf 10	
			09:30 – 10:30 ***Body & Mind*** *bodyART®*	10:00 – 10:45 Intervall **ZIRKEL**		08:30 – 09:30 ***Body & Mind***
Bitte Kurse vorab über www.dein-bellissima.de buchen. Beachte die Hinweise zum Outdoortraining bei der Buchung.			10:45– 11:45 **ZUMBA** E/A			09:30 - 10:30 KRAFT **ZIRKEL**
						
16:30 - 17:30 **Wirbelsäulen gymnastik**	17:00 – 17:50 **Faszien FITNESS**	17:00 - 17:45 Basic Zirkel	17:00 – 17:45 **Bauch & Rücken** Intensiv	16:30 - 17:20 DeepWork®		
18:00– 18:50 ***Body & Mind*** *bodyART®*	18:00 – 18:45 **ZUMBA** E/A	18:00 - 18:50 ***Bauch-Beine-Po***	18:00 – 18:50 **Functional STEP**	16:30 – 17:15 Easy STEP **ZIRKEL**	**bellissima - Kursplan** **gültig ab 07.06.2021** 0 84 41 / 27 96 70 www.dein-bellissima.de	
19:00 - 19:45 *BARRE WORKOUT*	18:00 – 19:00 Fitness **ZIRKEL**	19:00 - 19:50 ***Body & Mind*** Pilates	19:15 – 20:00 Power **ZIRKEL**	17:30 – 18:15 ***Bauch-Beine-Po***	Gesundheitskurse Workout + Cardio Power Workout + Cardio Tanz + Workout Open Air	
19:00 - 19:45 Power **ZIRKEL**	19:00 - 20:00 **Piloxing®**		20:00 - 21:15 **Kundalini Yoga** 6 x ab 17.06.			