



KURSPLAN

Tip: Zur optimalen Trainingssteuerung empfehlen wir einen Herzfrequenzmesser zu tragen.

01.11. bis 31.12.2024

Mo 09.00 - 22.00	Di 09.00 - 22.00	Mi 09.00 - 22.00	Do 09.00 - 22.00	Fr 09.00 - 22.00	Sa 09.00 - 22.00	So 09.00 - 22.00
9.15 - 10.15 Wirbelsäulengymnastik mit Yana L	10.00 - 11.00 Power Workout mit Stephanie L	9.15 - 10.15 Pilates mit Delphine L	9.30 - 10.30 Yoga für Rücken mit Yana L		9.30 - 10.30 Deepwork mit Bianca L	
10.30 - 11.30 LES MILLS Bodybalance® NEU V		10.25 - 11.25 Yogapilates Flow mit Delphine L		10.15 - 11.15 Indoor Cycling mit Bianca L	10.40 - 11.40 Indoor Cycling mit Bianca L	10.30 - 11.30 Bodystyling mit Sara L
	11.05 - 11.35 Mobility & Stretching mit Stephanie L		11.00 - 12.00 LES MILLS BodyPump® NEU V		11.00 - 12.15 Yoga mit Delphine L	14.30 - 15.00 LES MILLS GRIT® (HIIT) NEU V
17.55 - 18.25 Rücken-Core mit Nicole/Annette L	18.00 - 18.50 Tabata mit Stephanie ab 19.11. mit Jeremy L	16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele L	18.00 - 19.00 Body Workout mit Annette L	17.00 - 18.00 LES MILLS BodyPump® mit Gabi L		15.30 - 16.45 Yoga für Rücken mit Yana L
18.30 - 19.30 Bodyfit mit Nicole L		18.00 - 19.00 LES MILLS BodyPump® mit Monika L	19.10 - 20.10 Mobility & Stretching mit Annette L	18.30 - 19.30 Wirbelsäulengymnastik mit Yana L		
19.40 - 20.55 Yoga mit Norma L	19.00 - 20.00 LES MILLS DANCE mit Stephanie L					
19.45 - 20.30 Indoor Cycling mit Nicole L	19.00 - 20.00 Indoor Cycling mit Dani ab 19.11. mit Jeremy L	19.10 - 20.40 Indoor Cycling mit Dani L		 Virtueller Kurs (V) mit Instruktionen auf dem Bildschirm im Kursraum und einer Einweisung durch Yana.		

Für die **Kursteilnahme** ist eine **Anmeldung** über unser Booking-Portal erforderlich.



■ moderat
■ anspruchsvoll
■ intensiv

♥ Ausdauer
♥ Kräftigung
♥ Entspannung

L Livekurs
V virtueller Kurs (im Kursraum)



Tournesol

managed by **GMF**

Stand: 25.10.2024 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten