

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 – 10:00 Wirbelsäulen-Training	09:15 – 10:00 Aqua Fitness	09:15 – 10:00 Starker Rücken	09:15 – 10:15 Zumba Gold	09:15 – 10:15 Rückenfitness	09:30 -10:30 Core & Faszien	09:30-10:30 Yoga Flow
10:10 – 11:10 Bodystyling& Flexibar	09:30-10:30 Bodystyling/Tabata	09:15-10:00 Aqua Yoga	09:15 – 10:00 Aqua Fitness	09:15 – 10:00 Aqua Fitness	10:35 – 11:35 Rückenfitness	10:45-11:45 Functional Fitness
	10:00 – 10:45 Aqua Jogging	10:00-10:45 Aqua Jogging	10:00 – 10:45 Aqua Jogging	10:15 – 11:00 Mobility & Faszien		
		10:05-10:50 Mobility& Stretch	10:45 – 12:00 Hatha Flow	11:00 – 12:00 Qi-Gong	11:45 – 12:45 Langhantelworkout	12:00-13:00 Abs & Glutes intensiv
	10:45-11:30 Indoor Cycling	11:00 – 12:00 Pilates	10:30-11:30 Indoor Cycling	17:15 - 18:45 Yoga Dynamic		
17:15 – 18:45 Hatha Yoga		16:45-17:45 Rücken & Faszien				
18:30 – 19:30 BBP	17:45 – 18:45 HIIT Ganzkörper	18:00 – 19:00 Bodystyling				
18:45 – 19:30 Aqua Zumba	19:00-19:45 Aqua Fitness	18:45 – 19:30 Aqua Zumba	19:00-19:45 Aqua Fitness	19:00 – 19:45 Aqua Aerobic		
	19:00 – 20:00 Zumba Fitness	18:30 – 20:00 Power Yoga	18:00 – 19:00 Wirbelsäulen-Training	19:00 – 20:30 Fitboxen		
19:00-20:30 Indoor Cycling	20:00 – 20:45 Stretch & Relax	19:15 – 20:15 Rückenfitness	19:15– 20:15 Langhantelworkout			

BITTE BRINGT EURE EIGENE TRAININGSMATTE MIT

Bitte achtet auf die Planänderung in der **Technogym-App** (Anmeldecode „rheinmaintherme“)