

## Kursplan ab 09.2021

Uhrzeit	Montag	Saal	Dienstag	Saal	Mittwoch	Saal	Donnerstag	Saal	Freitag	Saal	Uhrzeit	Samstag	Saal									
09:30	Beckenboden	Kursraum UG									09:30											
09:45												09:45										
10:00	09:30 - 10:00		Rücken Fit	Kursraum UG	10:00 - 10:45	Lift up Arms	Kursraum UG	Flex-Zirkel	Kursraum UG			10:00										
10:15																	10:15					
10:30									Bauch Bein Po	Kursraum UG	10:30	Yoga	Kursraum UG									
10:45					Zumba	Geräte-Bereich	Pilates	Kursraum UG							10:45							
11:00	Step-Aerobic	Kursraum UG	Fatburner	Kursraum UG	11:00-11:30	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30				11:00	10:30 - 11:30										
11:15											11:00-11:45										11:15	
11:30																						11:30
11:45																						11:45
12:00											12:00											
16:00											16:00	<u>Coronabedingte Öffnungszeiten:</u>  Mo bis Do: 09:00 - 12:00 16:00 - 20:00 Fr: 09:00 - 12:00 16:00 - 19:00 Sa: 10:00 - 13:00										
16:15										16:15												
16:30										16:30												
16:45										16:45												
17:00									Power-Zirkel	Geräte-Bereich	17:00											
17:15														17:15								
17:30									17:00-17:45		17:30											
17:45							Rücken-Fit	Kursraum UG			17:45											
18:00	Zumba	Geräte-Bereich	Pilates	Kursraum UG	18.00 - 18:45	Bauch intensiv	Kursraum UG	17:45 - 18:30			18:00											
18:15											18:00 - 18:45							18:15				
18:30											18:30	Mit Termin sind wir auch gerne außerhalb der Öffnungszeiten für Euch da! Bitte wendet Euch in diesem Fall direkt an das bellissima-Team. Danke!										
18:45										18:45												
19:00	Mind Move	Kursraum UG	Bauch intensiv	Kursraum UG	19:00 - 19:30	Fatburner	Kursraum UG	Mind & Move	Kursraum UG	18:30 - 19:15	19:00											
19:15											19:00 - 19:30									19:15		
19:30											19:30											
19:45											19:45											
20:00											20:00											
20:15										20:15												
20:30										20:30												
20:45										20:45												
		Out door		Fortgeschritten			Einsteiger		Alle													