

Kursplan ab 14.02.2022

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	Yoga	Kursraum UG	Zirkel	Geräte Bereich			10:00		
10:15													
10:30			10:00 - 10:45						BBP	Kursraum UG	10:30	Yoga	Kursraum UG
10:45					10:00 - 11:30						10:45		
11:00	Lift Up Arms	Kursraum UG	Step-Aerobic	Kursraum UG			Pilates	Kursraum UG	10:30 - 11:00		11:00	10:30 - 12:00	
11:15					11:00-11:45	11:00-11:30							10:45 - 11:30
11:30											11:30		
11:45											11:45		
12:00											12:00		
16:00											16:00	<p>Coronabedingte Öffnungszeiten:</p> <p>Mo bis Do: 09:00 - 12:00</p> <p>Fr: 16:00 - 20:00</p> <p>Sa: 09:00 - 12:00</p> <p>16:00 - 19:00</p> <p>10:00 - 13:00</p>	
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											17:45		
18:00	Full Body-Toning	Kursraum UG	Pilates	Kursraum UG			Rücken-Fit	Kursraum UG			18:00		
18:15					18:00 - 18:30	18.00 - 18:45			BBP	Kursraum UG	17:45 - 18:15		
18:30					18:15 - 18:45						18:30	<p>Mit Termin sind wir auch gerne außerhalb der Öffnungszeiten für Euch da! Bitte wendet Euch in diesem Fall direkt an das bellissima-Team. Danke!</p>	
18:45							Yoga	Kursraum UG			18:45		
19:00			Fatburner	Kursraum UG	Mind & Move	Kursraum UG							
19:15							19:00 - 19:30	19:00 - 19:30			18:30 - 19:45		
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				