

# laPrimavera`s Workout Sommer 2019

Montag	
A	9.00 - 10.00
EMF	<b>Trampoline Styling</b> Claudia R.
A	10.00 - 11.00
EMF	<b>Athletic Moves</b> Claudia R.

Dienstag	
A	8.45 - 9.30
E	<b>Twist &amp; Shout Trampoline</b> Harry
A	9.30 - 10.30
EMF	<b>RückenFit</b> Claudia R.
A	10.30 - 11.30
E	<b>Zumba</b> Christine F.

Mittwoch	
A	8.45 - 9.45
♥	<b>Early Burning Cycling</b> Claudia G.
A	10.00 - 11.30
EMF	<b>Faszien Yoga</b> Claudia G.

Donnerstag	
A	9.30 - 10.30
E	<b>BBP</b> Claudia R.
A	10.30 - 11.30
E	<b>Faszien Stretch</b> Claudia R.

Freitag	
B	9.00 - 10.00
E	<b>Venus</b> Claudia R.
A	9.00 - 10.00
MF	<b>Dance</b> Elfi
B	10.10 - 11.10
E	<b>Slings in Rhythm®</b> Elfi
A	10.10 - 11.10
♥	<b>Thunderstruck Cycling</b> "Sports intervall intensiv" Harry

Samstag	
A	8.30 - 10.00
E	<b>Yoga</b> Anette
B	10.00 - 11.00
EMF	<b>Slings in Rhythm®</b> Claudia R.
A	10.00 - 11.00
E	<b>Bodystyling</b> Olga
A	11.00 - 12.00
E	<b>Pilates</b> Olga
A	11:15 - 12.00
E	<b>Bungee Slings Workout</b> Claudia R.

Sonntag	
A	10.00 - 11.00
	<b>Special</b>
A	11.00 - 12.00
	<b>Special</b>

A	17.00 - 18.00
E	<b>Mein Rücken WS Gym</b> Harry
A	18.00 - 19.00
EMF	<b>Zumba</b> Edith
B	18:00 - 19:00
EM	<b>Slings in Rhythm®</b> Christine
A	19.00 - 20.00
EM	<b>Cross &amp; Style Trampoline</b> Christine
B	19.00 - 20.00
EMF	<b>Ashtanga Yoga</b> Edith
A	20.00 - 21.00
♥	<b>Cycling HIIT Mix</b> Sabine K.

A	17.30 - 18.00
E	<b>Six Pack</b> Harry
A	18.00 - 19.00
MF	<b>Bodystyling</b> Claudia R.
B	18.00 - 19.00
EMF	<b>PilatesBalance</b> Christine
A	19.00 - 20.00
EMF	<b>HIIT &amp; KiBo</b> Christine
B	19.00 - 20.00
EMF	<b>PowerVit</b> Claudia R.

A	17.45 - 18.45
EM	<b>Zumba</b> Christine F.
A	18.00 - 19.00
EMF	<b>Athletic Moves</b> Claudia R.
A	19.00 - 20.00
EM	<b>Trampoline Styling</b> Claudia R.
B	20.00 - 21.00
EMF	<b>Slings Athletic Pur</b> Claudia R.
A	20.00 - 21.00
♥	<b>Cycling Mix</b> Harry

A	17.30 - 18.00
EMF	<b>Po Workout</b> Harry
A	18.00 - 19.00
EMF	<b>Step 4you</b> Claudia R.
B	18.00 - 19.00
EMF	<b>Pilates</b> Olga
A	19.00 - 20.00
EMF	<b>Hot Iron Cross</b> Olga
B	19.00 - 20.00
EMF	<b>Athletic Stretch</b> Claudia R.

A	17.00 - 18.00
EMF	<b>Zumba Party</b> Christine F.

-  Health Care
-  Kräftigung
-  Cardio
-  Slings
-  Bungee Slings
-  Cycling
-  Trampoline
-  Yoga
-  Cardio Intensiv
- \* Spezielle Stunde für Einsteiger

## Bürozeiten:

Mo., Di., Mi., Do., 9:00 - 13:00 Uhr

Telefonnummer: 08131/3103485

## Sommeröffnungszeiten ab 2.05.

**Montag** 08:30 - 22:30 Uhr

**Dienstag + Donnerstag** 08:30 - 13:00 Uhr

16:00 - 22:00 Uhr

**Mittwoch** 08.30 - 22.00 Uhr

**Freitag** 08:00 - 20:00 Uhr

**Samstag** 08:00 - 15:00 Uhr

**Sonntag** 08.00 - 15.00 Uhr

**Feiertag** 10:00 - 15:00 Uhr

## Kursraum:

**A** Großer Kursraum

**B** Kleiner Kursraum

**T** Trainingsfläche

## Kurs ab Level:

**E** Einsteiger

**M** Mittel

**F** Fortgeschritten