

STUNDENPLAN ab 01.07.2017- 31.08.2017

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3
	8:00 Indoorcycl®			7:00 Indoorcycl®						7:00 Indoorcycl®									9:30 Yoga Stretching	9:30 TRX * Ianara
			8:30 Pilates				08:00 Bodywork		8:30 BBP / Stretch 90min.				9:00 INDOORCYCL				9:00 TRX * Clemens/ Ianara			
10:00 FIT NACH DER GEBURT	9:50 Babysitting	10:00 TRX	10:00 Backhealth	9:45 Babysitting	10:00 FIT NACH DER GEBURT	10:00 FIT NACH DER GEBURT	9:50 Babysitting	10:00 TRX Hardcore		9:45 Babysitting	10:00 FIT NACH DER GEBURT	10:00 Pump		8:30 Backhealth Katja			10:00 Latin Groove BigsMile			
															12:00 Stretching	12:00 Streetdance II BigsMile				
17:30 Yoga pilates		17:00 TRX * Power													17:00 TRX *	17:00 BACKHEALTH				
18:30 LesMills * Bodypump	18:30 BACKHEALTH		18:00 SALSA- AEROBIC	18:00 Indoorcycl® ENDURANCE *	18:00 PHYSIOBALL	18:00 LesMills * Bodypump	18:30 Jazz 90.min BigsMile Verena		18:00 BBP	18:00 Indoorcycl® ENDURANCE *	18:00 Material Arts Workout	18:00 Hip Hop Int. BigsMile		18:00 YOGA						18:00 YOGA 90.Min Michaela
19:30 Hip Hop BigsMile Dino	19:30 Latin Groove BigsMile Cheeky		19:00 Bodywork	19:00 Danchall BigsMile 90min Michelle	19:00 Yoga Flow		20:00 Dancehall BigsMile		19:00 Stretching	19:00 Yoga Flow	19:00 TRX * Power	19:00 Mod. Cont. BigsMile 90min		19:00 Latin Groove BigsMile						
20:30 Dancehall BigsMile		20:15 Anfängerboxen 90.Minuten Dalibor			20:00 HIP HOP BigsMile 90min Alamande					20:00 Dancehall BigsMile johanna	20:00 HIP HOP BigsMile Dino									

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle
17:00- 18:30 Frauenboxen 90.Minuten Dalibor		9:00 - 10:00 Functional Circuit				
	19:00 - 20:00 Tabata		19:00 - 20:00 Challenge BigsMile	18:00 - 19:00 Challenge BigsMile		
	20:00- 21:30 White Collar Boxen 90.Minuten Milan	20:00- 21:30 Thai Boxen 90.Minuten Dalibor			18:00- 19:00 Functional Circuit	

LEGENDE:

frei für beer's Mitglieder

Kursgebühr

Tanz / mit BigsMile MG oder Block

BigsMile, frei für beer's MG

K = aufbauender Kurs mit Kursgebühr
* = Anmeldung erforderlich

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-DO: 8:00-22:00 h (Einlass 6:00 h)
FR: 8:00-21:00 h (Einlass 6:00 h)
SA,SO&FT: 9:00-21:00 h (Einlass 8:00 h)



Boxstunden sind für Nichtmitglieder mit GEBÜHR und Beer`s MG können wöchentlich 2 Boxstunden besuchen