

KURSANGEBOT CALW



KURSRAUM 1

Gültig ab 09/2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.30 - 7.00 HIT						
9.00 - 10.30 Yoga	9.15 - 10.15 Rumpfstabilität	9.00 - 10.00 Funktionelles Training	9.00 - 10.00 LES MILLS BODYBALANCE	9.15 - 10.15 World Jumping		
10.30 - 11.00 LES MILLS CXWORX	10.15 - 11.15 Pilates	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYBALANCE	10.00 - 11.00 Rumpfstabilität	10.30 - 11.00 LES MILLS CXWORX	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.30 - 12.00 Yoga
11.00 - 11.30 Stretching		11.15 - 11.45 LES MILLS CXWORX		11.00 - 12.00 Stretching	11.10 - 12.10 Step	
					12.20 - 13.20 FitMix	
17.00 - 18.00 Zumba®	17.00 - 18.00 Yoga	17.30 - 18.00 LES MILLS CXWORX	17.00 - 18.00 Strong by Zumba®	17.00 - 18.00 Yoga		17.30 - 18.30 LES MILLS BODYPUMP
18.00 - 18.55 World Jumping	18.00 - 19.00 Bodystyling Cardio	18.05 - 19.05 LES MILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 Ring of Fire	18.00 - 19.00 LES MILLS BODYPUMP		18.35 - 19.35 LES MILLS BODYBALANCE
19.05 - 20.05 LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYBALANCE	19.10 - 20.10 Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 20.00 World Jumping	19.05 - 20.05 Wirbelsäulengymnastik		
20.10 - 21.10 LES MILLS BODYBALANCE	20.00 - 21.00 Strong by Zumba®	20.15 - 21.15 Zumba®	20.00 - 21.00 LES MILLS BODYBALANCE	20.10 - 21.10 Zumba®		

KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10.15 - 11.15 Basic Cycling	10.00 - 11.00 Basic Cycling		9.30 - 10.30 Indoor Cycling		
					11.10 - 12.10 Indoor Cycling	
	19.00 - 20.00 Indoor Cycling	19.10 - 20.10 Indoor Cycling	18.10 - 19.10 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Indoor Cycling		
20.05 - 21.05 Indoor Cycling	20.00 - 20.30 Functional					

GYM-24 GmbH, Ohmstraße 3, 71083 Herrenberg
Filiiale Calw, Ferdinand-von-Steinbeis-Straße 3

Stand: September 2019

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Voranmeldung
 Auch für Einsteiger