

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Functional Bodystyling 9:00 Uhr <u>K1</u>	Vinyasa Yoga 9:00 Uhr <u>K1</u>		Total Body Workout 9:00 Uhr <u>K1</u>	Rücken-Fit 9:00 Uhr <u>K1</u>		
ZumbaKids (6-9J.) 15:30 Uhr <u>K1</u>						
ZumbaKids (10-13J.) 16:30 Uhr <u>K1</u>	CardioCore 17:30 Uhr <u>K1</u>	Indoor-Cycling 17:30 Uhr <u>K1</u>			LES MILLS BODYPUMP 15:45 Uhr <u>K1</u>	
Zumba 17:30 Uhr <u>K1</u>	Funktionelles Faszientraining 17:45 Uhr <u>K2</u>	Zumba 18:30 Uhr <u>K1</u>		CrossWorx Strength&Skills 16:30 Uhr <u>E</u>	LES MILLS BODYBALANCE 17:00 Uhr <u>K1</u>	
Funktionelles Faszientraining 17:45 Uhr <u>K2</u>	Indoor-Cycling 18:30 Uhr <u>K1</u>	Pilates 19:00 Uhr <u>K2</u>	Bodystyling 18:00 Uhr <u>K1</u>	LES MILLS BODYPUMP 18:00 Uhr <u>K1</u>		
LES MILLS BODYPUMP 18:30 Uhr <u>K1</u>	CrossWorx 18:30 Uhr <u>E</u>	LES MILLS BODYPUMP 19:30 Uhr <u>K1</u>	Indoor-Cycling 19:00 Uhr <u>K1</u>	Indoor-Cycling 19:00 Uhr <u>K1</u>		
Rücken-Fit 19:00 Uhr <u>K2</u>	LES MILLS BODYBALANCE 19:30 Uhr <u>K2</u>	60+ 20:00 Uhr <u>K2</u>	Vinyasa Yoga 20:00 Uhr <u>K1</u>			
Rückentraining Body&Mind	Kraft-, Muskeltraining	Herz- Kreislauftraining	Indoor-Cycling Gültig ab 01.10.2021	K1=Kursraum1 K2=Kursraum2 F=Trainingsfläche	Tel.: 0 98 61 / 9 29 99 Mail: info@ctk-sportpark.de Web: www.ctk-sportpark.de	 