







Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodystyling 9:00 Uhr <u>K1</u>	Vinyasa Yoga 9:00 Uhr <u>K1</u>		Total Body Workout 9:00 Uhr <u>K1</u>	RückenFit 9:00 Uhr <u>K1</u>		Indoor-Cycling 9:15 Uhr <u>K1</u>
						
ZumbaKids (6-9J.) 15:30 Uhr <u>K1</u>	Total Body Workout 17:30 Uhr <u>K1</u>	Yoga 18:00 Uhr <u>K2</u>				
ZumbaKids (10-13J.) 16:30 Uhr <u>K1</u>	Indoor-Cycling 18:30 Uhr <u>K1</u>	Tabata 18:30 Uhr <u>K1</u>	Bodystyling 17:30 Uhr <u>K1</u>			
Zumba 17:30 Uhr <u>K1</u>	RückenFit 18:30 Uhr <u>K2</u>	CORE-BEINE-PO 19:00 Uhr <u>K2</u>	Vinyasa Yoga 18:30 Uhr <u>K2</u>	LES MILLS BODYPUMP 18:00 Uhr <u>K1</u>		
LES MILLS BODYPUMP 18:30 Uhr <u>K1</u>	CrossWorx 18:30 Uhr <u>F</u>	Zumba 19:00 Uhr <u>K1</u>	LES MILLS BODYPUMP 18:30 Uhr <u>K1</u>	Indoor-Cycling 19:00 Uhr <u>K1</u>		
LES MILLS BODYBALANCE 19:30 Uhr <u>K1</u>	LES MILLS BODYPUMP 19:30 Uhr <u>K1</u>	SeniorFit 20:00 Uhr <u>K2</u>	LES MILLS BODYBALANCE 19:30 Uhr <u>K1</u>			
Rückentraining Body&Mind	Kraft-, Muskeltraining	Herz-Kreislauftraining	Indoor-Cycling Gültig ab 01.01.2024	K1=Kursraum1 K2=Kursraum2 F=Trainingsfläche	Tel.: 0 98 61 / 9 29 99 Mail: info@ctk-sportpark.de Web: www.ctk-sportpark.de	ctksportpark

