GYMMY SHAPE & CLUB

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Feiertage
07:00			7:15 - 8:00 Zirkeltraining am Tower					
08:00				8:00 - 9:00 Bauch Beine Po Rücken + Stretching				
09:00	9:00 - 10:00 Zirkeltraining am Tower + Stretching	09:00-10:00 DYNAMIC PILATES	9:00 - 10:00 GYMMYnastics	9:15 - 10:00 TRX RIP	09:00-10:00 DYNAMIC PILATES			
10:00		10:00 - 10:30 Wirbelsäule + Core			10:00-10:30 Wirbelsäule + Core	10:30 - 11:30 BEACH SHAPE TRX	10:30 - 12:00 YOGA	
11:00						11.30- 12:00 Blackroll + Stretching	11:00- 12:00 Zirkeltraining am Tower	11:00 - 12:00 Zirkeltraining am Tower + Stretching
					14:30 - 15:15 Zirkeltraining am Tower			
16:00						16:00 - 19:00 Tischtennis freies Spiel Kursraum	16:00 - 18:00 Tischtennis freies Spiel Kursraum	16:00 - 18:00 Tischtennis freies Spiel Kursraum
18:00	18:00-19:00 GYMMYnastics	18:00 - 19:00 KICKBOXEN	18:00 - 19:00 BOOTCAMP	18:00-19:00 GYMMYnastics			18:00 -19:00 STEP FATBURN	18:00 - 19:00 Zirkeltraining am Tower + Stretching
19:00	19:00 - 20:00 FunctionalBody-Weight Workout	19:00 - 20:00 YOGA	19:00 - 20:00 BOXEN	19:00 - 20:00 YOGA	19:00 - 20:00 TRX Zirkel am Tower		19:00 - 20:00 BODYSHAPING	
20:00	20:00 - 21:00 BEACH SHAPE TRX	20:00 - 21:00 YOGA	20:00 - 21:00 BEACH SHAPE TRX	20:00 - 21:00 BODYSHAPING	20:00 - 20:30 Blackroll + Stretching			
21:00								