

Kursplan Dancefloor

Gültig vom 30.08.2021 bis voraussichtlich 31.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag										
10.00 - 11.00 Uhr Fatburner	11.00 - 12.30 Uhr Yoga	09.00 - 10.00 Uhr Osteoporosegymnastik	09.15 - 10.15 Uhr Rückenfitness	09.00 - 10.00 Uhr Pilates	09.30 - 10.30 Uhr Early Bootcamp*	10.00 - 11.00 Uhr Zumba										
11.00 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	16.00 - 17.00 Uhr Pilates	10.15 - 11.15 Uhr Zumba	10.30 - 11.30 Uhr Complete	10.30 - 11.30 Uhr Bodystyling	10.00 - 11.30 Uhr Tai Chi/Qi Gong	11.00 - 12.00 Uhr Hot Iron										
17.00 - 18.30 Uhr Rückenfitness	17.00 - 18.00 Uhr Bodystyling	11.30 - 12.30 Uhr Pilates	16.30 - 17.30 Uhr Mutter & Kind	12.00 - 13.30 Uhr Yoga	11.30 - 13.00 Uhr Hot Iron Mix	12.15 - 13.15 Uhr deepWORK										
18.00 - 19.00 Uhr Lauftraining**	18.00 - 19.00 Uhr Step II	17.00 - 18.00 Uhr Stretch	17.30 - 18.30 Uhr DanceAerobic	15.30 - 16.30 Uhr Pilates	13.00 - 13.30 Uhr Stretch											
18.15 - 19.15 Uhr Outdoor Bootcamp*	19.30 - 20.30 Uhr T.Bo	18.00 - 19.00 Uhr Yogalates	18.30 - 19.30 Uhr BodyWorkout	16.30 - 17.30 Uhr Rückenfitness	Öffnungszeiten <table border="1"> <tr> <td>Mo-Fr</td> <td>Sa-So</td> </tr> <tr> <td>07.00 - 23.00 Uhr</td> <td>09.00 - 20.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Fitness, Schwimmbad & Lady Lounge</td> </tr> <tr> <td>Mo-Fr</td> <td>Sa-So</td> </tr> <tr> <td>07.00 - 22.30 Uhr</td> <td>09.00 - 19.30 Uhr</td> </tr> </table>		Mo-Fr	Sa-So	07.00 - 23.00 Uhr	09.00 - 20.00 Uhr	Fitness, Schwimmbad & Lady Lounge		Mo-Fr	Sa-So	07.00 - 22.30 Uhr	09.00 - 19.30 Uhr
Mo-Fr	Sa-So															
07.00 - 23.00 Uhr	09.00 - 20.00 Uhr															
Fitness, Schwimmbad & Lady Lounge																
Mo-Fr	Sa-So															
07.00 - 22.30 Uhr	09.00 - 19.30 Uhr															
18.30 - 19.30 Uhr Zumba	20.30 - 21.30 Uhr Hot Iron	20.15 - 21.45 Uhr Yoga	19.30 - 20.30 Uhr deepWORK	18.15 - 19.15 Uhr Hot Iron												
19.30 - 20.30 Uhr Bodystyling			19.45 - 20.45 Uhr Outdoor Bootcamp*													

Only for Ladies

* Das Outdoor Bootcamp und EarlyBird Bootcamp finden im Grenzlandstadion statt und entfallen bei Regenwetter. Treffpunkt: Seiteneingang Stadion an der Breitestraße, 15min. vor Kursbeginn.

** Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt

Die Kurse finden im Dancefloor statt, Kursteilnehmerzahl begrenzt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.