



DEINE ÖFFNUNGSZEITEN + GROUP Fitness PROGRAMM

KARFREITAG, 19. April 2019

Squash Inn + CURES Wellness			10:00 – 18:00
10:15 – 11:15	HERZ GX RAD Fettstoffwechsel	mit JESSY	Raum 2
10:15 – 11:30	PILATES meets YOGA 75min.	mit ANNETT	Raum 1
11:15 – 12:45	ZUMBA 90min.	mit PETRA	Raum 4
11:30 – 12:30	HERZ GX RUDERN Fettstoffwechsel	mit JESSY	Raum 3

KARSAMSTAG, 20. April 2019

Squash Inn 10:00 – 20:00	CURES Wellness	10:00 – 18:00
Kinderbetreuung von 10:30 – 14:15		
10:30 – 11:30	BECKENBODEN+RÜCKEN	mit NINA Raum 4
11:00 – 12:00	EASY STEP	mit ROSSI Raum 1
11:30 – 12:30	HERZ GX RAD Fettstoffwechsel	mit ULI Raum 2
12:00 – 13:00	BAUCH BEINE PO	mit ROSSI Raum 1
12:15 – 12:45	TRX Fatburner	mit Daniel Trainingshalle
13:00 – 14:00	HERZ GX RAD Herz-Kreislauf	mit ULI Raum 2
13:00 – 13:45	Functional Zirkel	mit Daniel Trainingshalle
14:00 – 15:00	RÜCKEN+FASZIEN	mit BURAK Raum 4

OSTERSONNTAG, 21. April 2019

Squash Inn + CURES Wellness			10:00 – 18:00
10:15 – 11:15	HERZ GX RAD Herz-Kreislauf	mit AYSE	Raum 2
10:30 – 12:00	VINYASA FLOW YOGA 90min.	mit NINA K.	Raum 1
11:30 – 13:00	ATHLETIC FITNESS + TRX	mit AYSE	Trainingshalle
12:15 – 13:15	HERZ GX RUDERN Fettstoffwechsel	mit JESSY	Raum 2

OSTERMONTAG, 22. April 2019

Squash Inn + CURES Wellness			10:00 – 18:00
10:15 – 11:15	BAUCH BEINE PO	mit AYSE	Raum 4
11:00 – 12:00	YOGA f. d. RÜCKEN 60min.	mit MICHAELA	Raum 1
11:15 – 12:15	STEP AGAIN	mit LAURA	Raum 4
11:30 – 12:30	Herz GX RAD Herz-Kreislauf	mit AYSE	Raum 2
12:15 – 13:15	BODYPUMP	mit LAURA	Raum 4
12:45 – 13:45	HERZ GX RUDERN Fettstoffwechsel	mit AYSE	Raum 3

CURES Wellness Mitglieder sind an Ostern in allen Kursen herzlich willkommen!
 Gäste sind herzlich willkommen, Einzelkarte GROUP Fitness 8,00 € pro Stunde (ohne Duschen).