

# Kursangebot Center Trudering

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00		06:50   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® CROSS		06:50   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® CROSS			
07:00			07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> KORCE®				
08:00		08:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	08:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 2	08:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	08:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> BauchBeineRückenPo 08:30   Studio 2 <sup>(90)</sup> Jivamukti Yoga I-II 📍		
09:00	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 2 09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	09:00   Studio 2 <sup>(90)</sup> Kundalini Yoga 📍 09:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 09:40   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step I-II	09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken 09:00   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure 09:20   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 09:30   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step I-II	09:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner 📍 09:00   Fläche <sup>(30)</sup> five Practice @ 09:15   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion 09:30   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	09:00   Studio 1 <sup>(55)</sup> Dance Moves 09:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver 09:05   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	09:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> BauchBeineRückenPo	09:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 2
10:00	10:00   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout 10:10   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yin Yoga I 📍 10:10   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 10:15   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bodystyling + Stretch 10:55   Sportpool <sup>(30)</sup> Aqua Intense	10:10   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Mix 10:35   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II 10:45   Studio 1 <sup>(50)</sup> Flexi Toning	10:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling XXL 10:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	10:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> SALSATION® 10:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	10:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves 10:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken	10:00   Cyclingraum <sup>(45)</sup> Cycling Xpress 10:25   Studio 1 <sup>(55)</sup> Aero Classic I-II 10:35   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II 10:55   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	10:00   Cyclingraum <sup>(90)</sup> Cycling Black 10:00   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout 10:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves 10:55   Sportpool <sup>(30)</sup> Aqua Intense
11:00	11:40   Studio 1 <sup>(75)</sup> Wirbelsäule + Stretch	11:45   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®	11:35   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner 📍	11:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 2	11:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken 11:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 2	11:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling 11:45   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga 📍	11:40   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling XXL 11:30   Funct.Area <sup>(30)</sup> Athletic Training @
12:00	12:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure				12:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure		12:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure
13:00	13:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II			13:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner 📍 13:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure			
14:00						14:00   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure	14:00   Fläche <sup>(30)</sup> @ five Practice
15:00			15:25   Studio 2 <sup>(75)</sup> Jivamukti Yoga I 📍				
16:00	16:55   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling XXL	16:40   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I 📍 16:50   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 1	16:45   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga 📍 16:50   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	16:50   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling XXL	16:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II 16:55   Sportpool <sup>(45)</sup> Schwimmtraining   45	16:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 1	16:30   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bodystyling + Stretch
17:00				17:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> FaszienFLOW 📍 17:55   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	17:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 2 17:05   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I 📍 17:45   Sportpool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining	17:30   Studio 2 <sup>(90)</sup> Vinyasa Yoga I-II 📍 17:40   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves	17:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yoga Special 📍▲ 17:55   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®
18:00	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Thai Bo FITNESS 18:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver 18:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II 18:30   Funct.Area <sup>(45)</sup> Handstand-Training @ 18:40   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves 18:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 18:00   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Easy 18:10   Studio 2 <sup>(90)</sup> Vinyasa Yoga I-II 📍 18:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure	18:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule 18:00   Sportpool <sup>(60)</sup> Aqua Power 18:00   Studio 1 <sup>(55)</sup> Dance Moves 18:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Thai Bo FITNESS 18:05   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Intervall	18:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> KORCE® 18:30   Cyclingraum <sup>(75)</sup> Cycling Platinum		18:05   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I 📍
19:00	19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 19:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> ZUMBA®   DANTAO▲ 19:10   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I 📍 19:30   Sportpool <sup>(45)</sup> Schwimmtraining Easy 19:30   Fläche <sup>(30)</sup> @ POWER PLATE® Pure	19:00   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout 19:00   Funct.Area <sup>(20)</sup> Core Xpress ❤️ @ 19:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® CROSS 19:10   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 19:45   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga 📍	19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 19:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling XXL 19:10   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner 📍 19:15   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Fight	19:00   Studio 2 <sup>(90)</sup> Hatha Yoga 📍 19:00   Funct.Area <sup>(30)</sup> Athletic Training @ 19:05   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold 19:05   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®			19:00   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bauchtanz
20:00	20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® 1 20:15   Sportpool <sup>(45)</sup> Schwimmtraining   45	20:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> BoxFITness	20:10   Sportpool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining 20:10   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step II 20:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga 📍	20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> HOT IRON® CROSS			

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ POWER PLATE®
 ■ Small Group Training
 ■ Workout

### Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | Intro | Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten

♥ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen!

📍 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen

▲ monatsweise im Wechsel (siehe Infowand im Center)

@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage

### Fairplay | Group Fitness

- Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den | die Instruktor:in darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Zum eigenen Schutz solltest Du ausschließlich Plastikflaschen nutzen.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten