

MEHR. KURSE. WOCHENPLAN TÜBINGEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo,Mi,Fr: 09:00–22:30
 Di+Do: 06:45–22:30
 Sa: 10:00–20:00
 So: 10:00–19:00

Der Trainingsbereich ist werktags bis 22:00, Sa. bis 19.30 und So. bis 18:30 geöffnet.



gültig ab 01.10.2011 Achtung: Neue Öffnungszeiten am Samstag (probeweise) ■ in Verbindung mit den neuen Öffnungszeiten

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2
		08:15-09:15 Fit & Vital (Funktionelles Training) A								10:15-11:15 Pilates A		10:15-11:15 Fitness-Cocktail A	
09:15-10:15 Bodystyling A		09:15-10:15 Step/Dance & Tone E/M		09:15-10:15 Wirbelsäulengym. PLUS A	09:15-10:15 CYCLEfit Challenge F	09:15-10:20 BODYPUMP M		09:15-10:15 Bodystyling A			11:25-12:25 CYCLEfit Challenge F	11:25-12:25 BODYJAM M	11:25-12:25 CYCLEfit Challenge F
10:20-11:35 Yoga & Rücken A	10:25-11:10 CYCLEfit Challenge M	10:20-11:20 Pilates A		10:25-11:25 BODYVIVE A	10:25-11:10 CYCLEfit Fatburner A	10:25-11:25 BODYBALANCE A		10:15-11:15 Step M	10:25-11:10 CYCLEfit Challenge M	14:15-15:00 Wirbelsäulen- gymnastik A	14:15-15:45 Nordic Walking A (5.11.11 - 24.3.12)	12:30-13:30 BODYBALANCE A	
						15:00-16:00 Bauch Beine Po A		15:45-16:30 Fit & Vital (Funktionelles Training) A		15:05-16:05 Bodystyling Flexi-Bar A	15:05-16:05 CYCLEfit Challenge F	15:00-16:05 BODYPUMP M	
16:20-17:20 Pilates A		16:40-17:25 Bauch Beine Po ab 1.1.12 CXWORX A					18:00-19:30 Nordic Walking A (entf. 3.11. - 22.3.12)	16:35-17:35 Wirbelsäulengym. PLUS A		16:10-16:55 SH'BAM A		16:15-17:00 LESMILLS EXPRESS A	16:15-17:00 CYCLEfit Challenge M
17:25-18:25 LMISTEP M	17:25-18:25 CYCLEfit Fatburner A	17:30-18:15 Wirbelsäulen- gymnastik A	17:30-18:15 CYCLEfit Challenge M	16:40-17:55 Yoga & Pilates A		17:30-18:35 BODYPUMP M		17:45-18:30 Easy-Step & Easy-Dance E		17:00-18:00 BODYCOMBAT M			
18:30-19:35 BODYPUMP M	18:35-19:35 CYCLEfit Challenge F	18:20-19:20 Step & Tone A	18:20-19:20 CYCLEfit Challenge F	18:00-19:00 Dance Aerobic M	18:35-19:05 CYCLEfit Einsteiger E	18:40-19:40 BODYATTACK M	18:40-19:40 CYCLEfit Fatburner A	18:30-19:30 Step M	18:40-19:25 CYCLEfit Challenge M	RÄUMLICHKEITEN: R1= Gymnastiksaal R2= Indoor-Cycling Klimaanlage in R2 KURSNIVEAU: E: Einsteiger* M: Mittelstufe F: Fortgeschritten A: Alle *Einsteiger-Kurse sind ein intensives Techniktraining in Theorie und Praxis zur gezielten Vorbereitung für Mittelstufen Kurse. Kurse an Feiertagen siehe Aushang!			
19:40-20:40 Bauch Beine Po A	19:45-20:30 CYCLEfit Challenge M	19:20-20:25 BODYPUMP M	19:25-20:25 CYCLEfit OwnZone A	19:05-20:05 BODYCOMBAT M	19:15-20:00 CYCLEfit Challenge M	19:45-20:15 Bauch extrem ab 1.1.12 CXWORX A	19:45-20:30 CYCLEfit Challenge A (bis 30.3.12)	19:35-20:40 BODYPUMP M	19:35-20:35 CYCLEfit Challenge F				
20:45-22:00 Yoga A	20:35-21:05 CYCLEfit Einsteiger E	20:30-21:30 BODYBALANCE A		20:10-21:15 BODYPUMP M		20:20-21:35 Yoga A		20:45-21:15 CXWORX ab 1.1.12 A					

KURSE MIT ANMELDUNG

LESMILLS KURSE IN TÜ:
 BODYPUMP, LMISTEP, SH'BAM, CXWORX, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYBALANCE, BODYVIVE, BODYATTACK,

KINDERBETREUUNG:
 MO – FR: 09:00–11:45
 DI: 14:30–17:00
 SA: 14:00–18:15

CYCLING KURSE:
 Nur mit Reservierung am Kurstag möglich.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.