

KURSPLAN & ÖFFNUNG ab 01.07.2022

MO-FR 7.00-22.00 & SA+SO 8.00-21.00

Für alle Trainingseinheiten ONLINE Anmeldung empfohlen – Kurse nur für **AKTIVE MITGLIEDER** oder **Tag 25€**

Bitte beachte aktuelle Hygieneanweisungen unter: www.sculpt-fitness.de

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|--|
| 9:30 Uhr Rückenfitness PATRICK | 8:15 Uhr Body Art ANDREA | 8:45 Uhr Yoga MANUELA | 8:45 Uhr HIIT Workout ANTJE | 8:00 Uhr Spinning ANDREA | 9:00 Uhr Pilates JULIA | 8:00 Uhr Rückenfitness MOMI |
| 10:30 Uhr Stretching PATRICK | 9:30 Uhr Fitness Pump ELENA | 10:15 Uhr Pilates VERONIKA | 9:30 Uhr Body Art ANTJE | 9:00 Uhr Bodyshape ANDREA | | 9:00 Uhr Jumping RONNY |
| 11:00 Uhr Yogilates PATRICK | 10:30 Uhr Step light ELENA | 11:15 Uhr Rückenfitness VERONIKA | | 10:00 Uhr Yoga Faszien ELENA | | 10:00 Uhr Spinning RONNY |
| | 11:30 Uhr Jumping ELENA | | | 11:00 Uhr Zumba 70min ELENA | | 11:00 Uhr Bodyshape ELENA |
| | 11:30 Uhr Aquafitness SUSANNE | | | | | 12:00 Uhr StepPRO 70min ELENA |
| | 15:45 Uhr Kinderturnen 3,5-6 Jahre | | | | | |
| | 16:45 Uhr Aquafitness ADRIANA | 16:30 Uhr Fitness Pump MELI | 15:00 Uhr Rückenfitness ELENA | | | |
| 16:45 Uhr Bodyshape ELENA | 16:45 Uhr Zumba MANFRED | 17:30 Uhr Spinning MELI | 16:00 Uhr Step light ELENA | 16:00 Uhr Karate ab 6 J. MIKE | | |
| 17:45 Uhr Dance Aerobic ELENA | 17:45 Uhr Rückenfitness ADRIANA | 17:30 Uhr Fit4Sun SUSANNE | 17:00 Uhr Bodyshape ADRIANA | 17:00 Uhr Karate ab 10 J. MIKE | | |
| 18:45 Uhr Step2 ELENA | 18:45 Uhr Spinning LUTZ | 18:30 Uhr Pilates SUSANNE | 18:00 Uhr Spinning ADRIANA | 17:00 Uhr Fitness Pump JULIA | | |
| 18:45 Uhr Pump/Fatburner MOMI | 18:45 Uhr Fit4Sun STEFFI | 19:00 Uhr Badminton FREIES SPIEL | 20:10 Uhr Karate ANDREAS | 18:10 Uhr Yoga MANUELA | | |
| 19:45 Uhr Jumping JULIA | 20:15 Uhr Karate ANDREAS | 19:30 Uhr Bodyshape JULIA | | | | |