

Gültig ab 01.07.2010

KURSPLAN



BODY CULTURE FITNESS & WELLNESS

Otto-Röhm-Straße 51 | Darmstadt
Telefon: 0 61 51 - 85 50 00

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9.00 h PureYoga 50+ 55 min		9.30 h Step 1 55 min			9.30 h Indoor Cycling Intervall 55 min	9.30 h Pilates 55 min			9.15 h Indoor Cycling Energy Level 2 55 min	10.30 h Step 2 55 min		10.30 h Rücken- Fitness 55 min	
		10.30 h BBP 55 min		10.30 h Workout 55 min		10.30 h Rücken- Schule 55 min		10.30 h Rücken- fitness 55 min		11.30 h Workout 55 min		11.30 h Workout Mix 55 min	
18.00 n Nordic Walking Jd. 1 MO/ Monat 115 min							16.30 h Rücken Prävention 55 min	16.00 h Yoga Prävention 55 min		15.00 h Capoeira*		15.30 h Capoeira* 85 min freies Training	
		17.00 h HOT IRON™1 55 min		17.00 h 3/4Step 55 min		17.00 h Pure Yoga 1 55 min	17.30 h Reha Basiskurs 55 min	17.00 h Step 1 & Workout 85 min					
18.00 h Workout 55 min	17.30 h Rücken Prävention 55 min	18.00 h Pilates 55 min	17.30 h Rücken Prävention 55 min	18.00 h BBP 55 min	18.00 h Indoor Cycling Energy Level 1 55 min	18.00 h HOT IRON™2 55 min	18.30 h Bauch- killer 25 min	18.30 h Vinyasa Yoga 1 85 min	18.30 h Bauch- killer 25 min			18.00 h IRON CROSS™ 55 min	
19.00 h European Tae Bo 55 min	18.30 h Indoor Cycling Energy Level 2 85 min	19.00 h Step 2 55 min	18.30 h Indoor Cycling Energy Level 1 85 min	19.00 h European Tae Bo 55 min	19.00 h Rücken Prävention 55 min	19.00 h Step 1 55 min	19.00 h Indoor Cycling Intervall 85 min	20.00 h Latino Paartanz Anfänger 55 min	19.00 h Indoor Cycling Energy Level 3 115 min				
20.00 n Rücken, Strech & Relax 70 min	21.00 h Capoeira* 85 min Thorsten	20.00 h BBP 55 min				21.00 h Capoeira* 85 min		21.00 h Latino Paartanz Fortgeschr. 55 min					* Kosten- pflichtig

AQUA FITNESS (IM MARITIM)

Mittwochs: 19-20 Uhr (Rhein-Main-Hotel) / Donnerstags: 19.30 – 20.30 Uhr und Freitags: 16-17 Uhr (an beiden Tagen im Konferenz-Hotel)