

Kursplan **Group.Fitness**

A-Wochen / ungerade KWs



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 2
			8.30 - 9.30 Balance & Flow									7.30 - 8.15 Early Bird Stretch				
						10.00 - 11.00 Morning YOGA						9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Press&Pull	9.45 - 10.45 Cross.Fitness	
															11.00 - 12.00 Yoga*	11.00 - 12.00 Indoor Cycling
			15.30 - 16.15 ZUMBA® Kids													
							17.00 - 18.00 Indoor Cycling					16.30 - 17.20 Cross.Fitness Teens				
17.35 - 18.25 Jumping.Fit*			17.30 - 18.25 BBRP*	17.15 - 18.15 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yin Yoga	17.30 - 18.25 Cross.Fitness						17.30 - 18.25 H.I.I.T. Workout				
	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	18.00 - 19.00 Yoga	18.35 - 19.20 Mobility Training	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.35 - 19.30 Cardio.DANCE Workout*	18.35 - 19.30 ZUMBA®	18.30 - 19.30 Indoor Cycling		17.30 - 18.30 Yoga			18.35 - 19.20 Jumping.Fit	18.00 - 19.00 Indoor Cycling			
			19.30 - 20.30 Easy Step (A)						18.35 - 19.35 Yin Yoga			19.30 - 20.30 Pilates				
												19.00 - 20.00 3D.Fit				

* Kurs 14-tägig in den A-Wochen (ungerade KWs)

Gültig ab September 2024
Änderungen vorbehalten!

- Kursraum 1** 2.OG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
- Kursraum 2** EG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
- Kursraum 3** Gymnastikraum Franziskushalle Mesum

Anmeldung Kurse über
unsere Sportmeo App



Kursplan **Group.Fitness**

B-Wochen / gerade KWs



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 2
			8.30 - 9.30 Balance & Flow									7.30 - 8.15 Early Bird Stretch				
						10.00 - 11.00 Morning YOGA						9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Press&Pull	9.45 - 10.45 Cross.Fitness	11.00 - 12.00 Indoor Cycling
			15.30 - 16.15 ZUMBA® Kids									15.45 - 16.45				
							17.00 - 18.00				16.30 - 17.20 Cross.Fitness Teens					
17.35 - 18.20			17.30 - 18.15 Fighting.Fit*	17.15 - 18.15 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yin Yoga	17.30 - 18.25 Cross.Fitness	Indoor Cycling				17.30 - 18.25 H.I.I.T. Workout		17.00 - 18.00 Press&Pull			
- -	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	18.00 - 19.00 Yoga	18.35 - 19.20 Mobility Training	18.30 - 19.30 Indoor Cycling		18.35 - 19.30 ZUMBA®	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yoga			18.35 - 19.20 Jumping.Fit		17.00 - 18.00 Indoor Cycling			
			19.30 - 20.30 Easy Step (A)					18.35 - 19.35 Yin Yoga			19.30 - 20.30 Pilates					
												19.00 - 20.00 3D.Fit				

* Kurs 14-tägig in den B-Wochen (gerade KWs)

Gültig ab September 2024
Änderungen vorbehalten!

Kursraum 1	2.OG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
Kursraum 2	EG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
Kursraum 3	Gymnastikraum Franziskushalle Mesum

Anmeldung Kurse über
unsere Sportmeo App

