

Kursplan **Group.Fitness** *A-Wochen / ungerade KWs*



Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag	
Kursraum 1	Kursraum 2	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			10.00 - 11.00 MORNING Yoga						9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 CARDIO Step	9.45 - 10.45 Cross Fitness	
15.30 - 16.30 ME.Minis		15.30 - 16.15 ZUMBA® Kids			15.30 - 16.30 ME.Minis									11.00 - 12.00 SUNDAY Yoga	11.00 - 12.00 Indoor Cycling
16.40 - 17.30 Yoga					16.30 - 17.30 ME.Minis					16.30 - 17.20 Cross.Fitnes sTeens					
17.35 - 18.25 Jumping.Fi t	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.25 BBRP	17.00 - 18.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yin Yoga	17.35 - 18.25 STRONG NATION®	17.00 - 18.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yoga	17.30 - 18.25 HIIT Workout	17.30 - 18.30 Indoor Cycling		15.45 - 16.45 Rücken.Fit				
18.35 - 19.30 Hot Iron® Cross		18.35 - 19.20 Mobility Training	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.35 - 19.30 Cardio DANCE Workout	18.35 - 19.25 ZUMBA®	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.35 - 19.35 Yin Yoga	18.35 - 19.20 Jumping.Fi t		19.00 - 20.00 3D.Fit	17.00 - 18.00 Press&Pull	16.45 - 18.00 Indoor Cycling #75			
		19.30 - 20.30 EASY.Step						19.30 - 20.30 Pilates							

*Gültig ab Januar 2025
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

Kursplan **Group.Fitness** *B-Wochen / gerade KWs*



Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag	
Kursraum 1	Kursraum 2	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			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 - 16.30 ME.Minis		15.30 - 16.15 ZUMBA® Kids			15.30 - 16.30 ME.Minis										
16.40 - 17.30 Yoga					16.30 - 17.30 ME.Minis					16.30 - 17.20 Cross.Fitness Teens					
17.35 - 18.25 ZUMBA®			17.00 - 18.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yin Yoga	17.00 - 18.00 Indoor Cycling		17.30 - 18.30 Yoga	17.30 - 18.25 HIIT Workout	17.30 - 18.30 Indoor Cycling		15.45 - 16.45 Rücken.Fit				
18.00 - 19.00 Indoor Cycling	18.35 - 19.30 Hot Iron® Cross	18.35 - 19.20 Mobility Training	18.30 - 19.30 Indoor Cycling		18.35 - 19.25 ZUMBA®	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.35 - 19.35 Yin Yoga	18.35 - 19.20 Jumping.Fit		19.00 - 20.00 3D.Fit	17.00 - 18.00 Press&Pull	16.45 - 18.00 Indoor Cycling #75			
		19.30 - 20.30 EASY.Step						19.30 - 20.30 Pilates							

*Gültig ab Januar 2025
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