

Kursplan **Group.Fitness**

A-Wochen / ungerade KWs



Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
		8.30 - 9.30 Balance & Flow								7.30 - 8.15 Early Bird Stretch					
				9.30 - 10.15 Fit.Mix						9.00 - 10.00 Pilates				9.45 - 10.45 Cross.Fitness	
		15.30 - 16.15 ZUMBA® Kids												11.00 - 12.00 Yoga*	11.00 - 12.00 Indoor Cycling
16.30 - 17.25 Yoga		16.25 - 17.20 HipHop Teens			17.00 - 18.00 Indoor Cycling			16.30 - 17.20 Cross.Fitness Teens							
17.35 - 18.25 Fighting.Fit*	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.25 BBRP*	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	17.40 - 18.35 Fit.Mix*		17.55 - 18.55 Yoga		17.30 - 18.25 Tabata						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		19.00 - 20.00 Yin Yoga	18.35 - 19.20 WORLD JUMPING®	18.15 - 19.15 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 3D.Fit				17.00 - 18.00 Press&Pull	
19.35 - 20.35 Step Aerobic (F)		19.30 - 20.30 Easy Step (A)						19.30 - 20.30 Pilates	19.30 - 20.30 Indoor Cycling						

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

Gültig ab April 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 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
		8.30 - 9.30 Balance & Flow								7.30 - 8.15 Early Bird Stretch					
				9.30 - 10.15 Fit.Mix						9.00 - 10.00 Pilates			9.30 - 10.30 Indoor Cycling*	9.45 - 10.45 Cross.Fitness	11.00 - 12.00 Indoor Cycling
		15.30 - 16.15 ZUMBA® Kids													
16.30 - 17.25 Yoga		16.25 - 17.20 HipHop Teens			17.00 - 18.00 Indoor Cycling				16.30 - 17.20 Cross.Fitness Teens						
17.35 - 18.20 WORLD JUMPING®*	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.15 Hula Hoop Fitness*	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	17.30 - 18.25 Press&Pull*		17.55 - 18.55 Yoga	17.30 - 18.25 Tabata			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	19.00 - 20.00 Yin Yoga	18.35 - 19.20 WORLD JUMPING®	18.15 - 19.15 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 3D.Fit	17.00 - 18.00 Press&Pull					
19.35 - 20.35 Step Aerobic (F)		19.30 - 20.30 Easy Step (A)					19.30 - 20.30 Pilates	19.30 - 20.30 Indoor Cycling							

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

Gültig ab April 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

