



KURSPLAN

WINTER 2019

Gültig ab 3. Dezember 2018

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
CITYCLUB I Baslerstr. 111-113 79115 Freiburg (Über Aldi/McDonalds) 0761 453 81 97	10:15-11:15 Uhr Pilates		10:15-11:15 Uhr Fit & Vital				10:30-11:30 Uhr Sunday Surprise
	18:30-19:30 Uhr Bikini Toning	18:00-19:00 Uhr ZUMBA	18:30-19:30 Uhr Body Shape	18:00-19:00 Uhr Motivations Reisen			immer ungerade KW, Aushänge beachten
	19:30-20:30 Uhr Power Yoga	19:00-20:00 Uhr Power Workout	19:30-20:30 Uhr Yoga	19:00-20:00 Uhr Power Workout	17:00-18:00 Uhr Pilates ab 4.1.19		
		20:15-21:15 Uhr Cycling		20:15-21:15 Uhr Cycling	18:00-19:00 Uhr Body Toning ab 4.1.19		
CITYCLUB II Bismarckallee 7e 79098 Freiburg (Am Hauptbahnhof) 0761 156 31 19		09:30-10:30 Uhr Yoga		09:00-09:30 Uhr deepWORK®	09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulen Gym		
	18:00-19:00 Uhr Pilates	18:00-19:00 Uhr Muscle Fire		09:30-10:30 Uhr bodyART®	17:30-18:30 Uhr Dance Aerobic		
	19:00-20:00 Uhr Dance Aerobic	19:00-19:30 Uhr Fatburner	18:30-19:30 Uhr ZUMBA	18:00-19:00 Uhr ZUMBA	18:30-19:30 Uhr Full Body Workout		immer gerade KW (17-18h) Yoga
	20:00-20:45 Uhr Functional Workout	19:30-20:30 Uhr Wirbelsäulen Gym	20:00-21:00 Uhr Yoga	19:30-20:00 Uhr Crunch	19:30-20:30 Uhr Yoga		
CITYCLUB III Karlsruherstr. 3 79108 Freiburg (Im Komturm, 7-8 OG, Einfahrt über P4) 0761 137 67 73	09:30-10:30 Uhr Pilates	09:00-10:00 Uhr ZUMBA	10:00-11:00 Uhr Rückenfit	09:00-10:00 Uhr ZUMBA	10:00-11:00 Uhr Yoga		Nach Aushang (10:30-12) Yoga mit Karin
	17:30-18:00 Uhr Crunch						
	18:00-19:00 Uhr Functional Workout	18:00-19:00 Uhr Intervalltraining	18:00-19:00 Uhr Pilates	18:30-19:30 Uhr Body Shape		Nach Aushang (16:30-17:30) Samstag Special	
	19:00-20:00 Uhr Latin Dance	19:00-20:00 Uhr Fit Dance	19:15-20:15 Uhr Muscle Fire	19:30-20:30 Uhr Yoga	18:00-19:00 Uhr Fit Dance		
	Nach Aushang (20-21:30) Yoga Special		20:15-20:45 Uhr Wirbelsäulen Gym				