

BETREUTES TRAINING

LEGENDE

Kursraum Oben

Kursraum Unten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Zirkel Intensivbetreuung 09.00 - 12.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 09.00 - 12.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 09.00 - 12.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 09.00 - 12.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 09.00 - 12.00 Uhr		
Rückenfit 09.00 - 10.00 Uhr	INJOY Body Workout 09.00 - 10.00 Uhr	Pilates 08.30 - 09.30 Uhr	T-Bow 09.00 - 10.00 Uhr	INJOY Body Workout 09.00 - 10.00 Uhr		INJOY Body Workout 10.30 - 11.30 Uhr
INJOY Cycling 10.15 - 11.15 Uhr		Yoga 09.30 - 10.45 Uhr	Walking Hirscheegg 09.00 - 10.00 Uhr			
Zirkel Intensivbetreuung 17.00 - 20.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 17.00 - 20.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 17.00 - 20.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 17.00 - 20.00 Uhr	Zirkel Intensivbetreuung 17.00 - 20.00 Uhr	INFORMATIONEN	
Pilates 17.30 - 18.30 Uhr		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr				
Yoga 18.30 - 20.00 Uhr	Step 18.00 - 19.00 Uhr	Yoga 18.00 - 19.15 Uhr	Yoga 18.00 - 19.00 Uhr	INJOY Body Workout 18.00 - 19.00 Uhr		
INJOY Cycling 19.00 - 20.00 Uhr	Rückenfit 19.00 - 20.00 Uhr	Tae Bo 19.00 - 20.00 Uhr	INJOY Cycling 19.00 - 20.00 Uhr	Krav Maga Defcon® 19.00 - 20.30 Uhr		
Tae Bo 20.00 - 21.00 Uhr		INJOY Bauch Power 20.00 - 20.30 Uhr				

Öffnungszeiten:

Montag & Donnerstag: 07.00 – 22.00 Uhr
 Dienstag, Mittwoch & Freitag: 08.00 – 22.00 Uhr
 Samstag & Sonntag: 09.00 – 20.00 Uhr

Kinderbetreuung – Spielraum Ravensburg:

Montag – Freitag: 09.00 – 18.00 Uhr
 Samstag: 09.00 – 16.00 Uhr

Saunazeiten:

Montag – Freitag: 10.00 – 21.50 Uhr
 Samstag & Sonntag: 10.00 – 19.50 Uhr

Kraft & Stabilität

Selbstverteidigung
Nicht in der Mitgliedschaft enthalten

Herz-Kreislauf-Training

New Therapy