Aerobic-Kurse gültig ab 19.07.2021

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum
09.00												
10.00	10.15 – 11.15 **Rücken Fit**		10.30 – 11.30 **QiGong & TaiChi**		10.00 – 11.00 **Rücken Fit**							
11.00											13.00 – 14.30 DANCE ACADEMY	14.30 – 15.30 DANCE ACADEMY
15.00											15.15 – 16.15 Power Workout	15.30 – 16.30 DANCE ACADEMY
16.00				16.00 – 17.00 DANCE ACADEMY					16.30 – 17.30 ZUMBA for Kids	16.00 – 17.00 DANCE ACADEMY		
17.00		17.00 – 18.00 DANCE ACADEMY						17.00 – 18.00 DANCE ACADEMY		17.00 – 18.00 DANCE ACADEMY		17.30 – 19.00 DANCE ACADEMY
18.00	18.00 – 19.00 **BBP**		18.00 – 19.00 **Rücken Fit**		18.00 – 19.00 **ThaeBo**	18.00 – 19.00 DANCE ACADEMY	18.00 – 19.00 Power Workout	18.00 – 19.00 DANCE ACADEMY	18.00 – 19.00 **Power Dumbell & Tabata**			
19.00	19.00 – 20.00 **Yoga**		19.00 – 20.00 **WORK & STRETCH**			19.00 – 20.30 DANCE ACADEMY	19.00 – 20.00 **BBP**		19.00 – 20.00 **Rücken Wellness**			
20.00	20.00 – 21.00 **Pilates & Rücken**		20.00 – 21.00 **Power Dumbell & Tabata**									

lifeline
maximum sport & fitness

Immer aktuell: www.lifeline-asslar.de

Indoor Cycling gültig ab 19.07.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30		09.30 – 10.30 **Indoor Cycling 1**					
10.15							10.15 – 11.45 **Indoor Cycling 1**
16.30						16.30 – 17.30 **Indoor Cycling 1**	
17.00							
18.00	18.00 – 19.00 **Indoor Cycling 1**	18.00 – 19.00 **Indoor Cycling 1**	18.00 – 19.00 **Indoor Cycling 1**		18.00 – 19.00 **Indoor Cycling 1**		
19.00	19.00 – 20.00 **Indoor Cycling 1**		19.00 – 20.00 **Indoor Cycling 1**		19.00 – 20.00 **Indoor Cycling 1**		

einfach mittel schwer

Trainingsfläche (Zurzeit keine Kurse verfügbar)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Kurs-Anmeldung

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab erforderlich!
Bitte immer Freitag ab 9:00 Uhr für die nächste Woche telefonisch anmelden unter 06441 – 807 10 250.