

Kursplan

Wochenübersicht

New-Galaxy
Talstr. 1
55232 Alzey
Tel.: 06731 / 7101



Montag

09:00 - 10:00 Uhr	Bodystyling	60 min	Aerobic / Untergeschoss
10:00 - 11:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
10:30 - 11:30 Uhr	Rückenfit	60 min	Aerobic / Untergeschoss
17:45 - 18:45 Uhr	Lauftreff	60 min	Outdoor
18:00 - 19:00 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	60 min	Aerobic / Untergeschoss
19:00 - 20:00 Uhr	Indoorcycling	60 min	Indoorcycling
19:00 - 20:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
19:00 - 20:00 Uhr	Step	60 min	Aerobic / Untergeschoss
20:00 - 21:00 Uhr	ZUMBA	60 min	Aerobic / Untergeschoss

Dienstag

08:30 - 09:30 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	60 min	Aerobic / Untergeschoss
09:30 - 10:30 Uhr	ZUMBA	60 min	Aerobic / Untergeschoss
16:00 - 17:00 Uhr	Bodystyling	60 min	Aerobic / Untergeschoss
17:00 - 18:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
18:00 - 19:00 Uhr	Pilates	60 min	Aerobic / Untergeschoss
18:30 - 20:00 Uhr	Nordic Walking	90 min	Outdoor
19:00 - 20:00 Uhr	Indoorcycling Einsteiger	60 min	Indoorcycling
19:00 - 20:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
19:00 - 20:00 Uhr	Iron Workout	60 min	Aerobic / Untergeschoss
20:00 - 21:00 Uhr	ZUMBA	60 min	Aerobic / Untergeschoss
20:00 - 21:30 Uhr	Yoga	90 min	Relax / Squash 3

Mittwoch

08:45 - 09:45 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
08:45 - 09:45 Uhr	Yoga	60 min	Aerobic / Untergeschoss
09:45 - 10:45 Uhr	Pilates	60 min	Aerobic / Untergeschoss
10:45 - 11:45 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	60 min	Aerobic / Untergeschoss
15:00 - 16:15 Uhr	Ki-Taekwondo	75 min	Aerobic / Untergeschoss
16:15 - 17:30 Uhr	Ki-Taekwondo	75 min	Aerobic / Untergeschoss
17:30 - 18:30 Uhr	ZUMBA	60 min	Aerobic / Untergeschoss
18:00 - 19:00 Uhr	All Body Cycling Einsteiger	60 min	ABC
18:30 - 19:00 Uhr	Bauchexpress	30 min	Aerobic / Untergeschoss
19:00 - 20:00 Uhr	Bodystyling	60 min	Aerobic / Untergeschoss
19:00 - 20:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
19:00 - 20:30 Uhr	Indoorcycling	90 min	Indoorcycling
20:00 - 21:00 Uhr	Tanzen	60 min	Relax / Squash 3
20:00 - 21:30 Uhr	Taekwondo	90 min	Aerobic / Untergeschoss

Kursplan

Wochenübersicht

New-Galaxy
Talstr. 1
55232 Alzey
Tel.: 06731 / 7101



Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr	Indoorcycling	60 min	Indoorcycling
09:00 - 10:00 Uhr	Pilates	60 min	Aerobic / Untergeschoss
10:00 - 11:00 Uhr	Iron Workout	60 min	Aerobic / Untergeschoss
17:30 - 18:30 Uhr	ZUMBA	60 min	Aerobic / Untergeschoss
18:00 - 19:00 Uhr	Dr. Wolff	60 min	Circle / Squash 3
18:30 - 19:00 Uhr	Bauchexpress	30 min	Relax / Squash 3
19:00 - 20:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
19:00 - 20:00 Uhr	Iron Workout	60 min	Aerobic / Untergeschoss
19:30 - 20:30 Uhr	Tanzen	60 min	Relax / Squash 3
20:00 - 21:00 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	60 min	Aerobic / Untergeschoss
20:00 - 21:00 Uhr	Indoorcycling	60 min	Indoorcycling
20:30 - 21:30 Uhr	Tanzen	60 min	Relax / Squash 3

Freitag

09:00 - 10:00 Uhr	Bodystyling	60 min	Aerobic / Untergeschoss
10:00 - 11:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
10:00 - 11:00 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	60 min	Aerobic / Untergeschoss
15:30 - 16:30 Uhr	Ki-Taekwondo	60 min	Aerobic / Untergeschoss
16:30 - 17:30 Uhr	Ki-Taekwondo	60 min	Aerobic / Untergeschoss
17:30 - 19:00 Uhr	Yoga	90 min	Aerobic / Untergeschoss
18:00 - 19:00 Uhr	All Body Cycling	60 min	ABC
19:00 - 20:30 Uhr	Taekwondo	90 min	Aerobic / Untergeschoss
19:00 - 20:00 Uhr	Indoorcycling	60 min	Indoorcycling

Samstag

14:00 - 17:00 Uhr	siehe Aushang im Studio	60 min	Aerobic / Untergeschoss
-------------------	-------------------------	--------	-------------------------

Sonntag

10:00 - 13:00 Uhr	siehe Aushang im Studio	60 min	Aerobic / Untergeschoss
-------------------	-------------------------	--------	-------------------------