

TOPGYM

≡ FINEST FITNESS ≡

MONTAG **DIENSTAG** **MITTWOCH** **DONNERSTAG** **FREITAG** **SAMSTAG** **SONNTAG**

TOPHIIT
... BREATHE LATER
07:00 Uhr
Mit Lars 45 Min.

WIRBELSÄULEN GYMNASTIK
flexxx
09:30 Uhr
Mit Lars 50 Min.

COREXPRESS
17:30 Uhr
Mit Jule 25 Min.

LES MILLS BODYPUMP
18:00 Uhr
Mit Jule 60 Min.

SPINNING
Einführung
19:00 Uhr
Mit Rieke 15 Min.

SPINNING
19:15 Uhr **1**
Mit Rieke 45 Min.

LES MILLS BODYBALANCE
19:10 Uhr
Mit Alex 60 Min.

COMBAT XUMITE
20:15 Uhr
Mit Lars 50 Min.

FABURNER
18:00 Uhr
Mit Isa 50 Min.

WIRBELSÄULEN GYMNASTIK
flexxx
19:00 Uhr
Mit Stephan 50 Min.

SPINNING
19:00 Uhr **2**
Mit Can 60 Min.

ZUMBA
20:00 Uhr
Mit Noemi 60 Min.

FABURNER LIGHT
16:00 Uhr
Mit Lars 60 Min.

LES MILLS BODYBALANCE EXPRESS
18:10 Uhr
Mit Alex 45 Min.

LES MILLS BODYPUMP
19:00 Uhr
Mit Sabrina 60 Min.

SPINNING
20:10 Uhr **3**
Mit Lars 60 Min.

LES MILLS CXWORX
20:10 Uhr
Mit Sabrina 30 Min.

SPINNING
10:00 Uhr **1**
Mit Lars 50 Min.

PILATES
18:00 Uhr
Mit Pia 50 Min.

SPINNING
19:00 Uhr **2**
Mit Can 60 Min.

LES MILLS BODYATTACK
19:00 Uhr
Mit Regina 50 Min.

TOPHIIT
... BREATHE LATER
20:00 Uhr
Mit Rieke 45 Min.

FIT KIDS
15:45 Uhr
Mit Saskia 45 Min.

LES MILLS BODYATTACK
17:00 Uhr
Mit Regina 45 Min.

LES MILLS CXWORX
17:50 Uhr
Mit Sabrina 30 Min.

LES MILLS BODYPUMP
18:30 Uhr
Mit Sabrina 60 Min.

ZUMBA
11:30 Uhr
Mit Jenny 60 Min.

SPINNING
13:00 Uhr **2**
Mit Steve 60 Min.

COMBAT XUMITE
16:00 Uhr
Mit Lars 60 Min.

LES MILLS BODYPUMP
10:30 Uhr
Mit Robert 60 Min.

LES MILLS CXWORX
11:40 Uhr
Mit Robert 30 Min.

LES MILLS BODYATTACK
12:15 Uhr
Mit Caro 60 Min.

TOPGYM
≡ FINEST FITNESS ≡

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo 06:45 – 22:30 Uhr

Di 09:00 – 22:30 Uhr

Mi 09:00 – 22:30 Uhr

Do 08:00 – 22:30 Uhr

Fr 09:00 – 21:30 Uhr

Sa 11:00 – 18:00 Uhr

So 10:00 – 18:00 Uhr

1 Einsteiger-Level **2** Mittleres Level **3** Hohes Level
Spinning-Bike-Reservierung ist nur am gleichen Tag möglich. Diese können Sie telefonisch unter (0421) 89 777 89 vornehmen. (Ausnahme ist DO-Vormittags).