

Öffnungszeiten täglich von 04:00-24:00

Betreuungszeiten: MO - FR: 09:00-21:00 / SA: 9:00-19:00 / SO & Feiertage: 10:00-19:00

Energy Fitness WestSideCity: **07472/24611**



Bewegungsraum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30-10:30	9:30-10:20 Uhr starker Rücken		9:30-10:20 Uhr Fit Forever	9:30-10:20 Uhr Faszien-training	9:30-10:20 Uhr Hula Hoop	
10:30-11:20					10:30-11:20 Uhr Bauch-Beine-Po *	
17:30-18:00				17:30-18:20 Uhr Yoga 		
18:00-18:30						
18:30-19:00	18:30-19.20 Uhr Rückenfit	18:30-19:20 Uhr Yoga 	18:30-19.20 Uhr Pilates 			
19:00-19:30						
19:30-20:00						
				<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: orange; padding: 5px; border: 1px solid black;">schwer</div> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;">mittel</div> <div style="background-color: lightgreen; padding: 5px; border: 1px solid black;">leicht</div> </div>		

* Bauch-Beine-Po findet bis 24.06.2022 statt und geht im Herbst ab 09.09.2022 weiter

