




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 <b>starker Rücken</b>		9:30-10:20 Uhr <b>Fit Forever</b>	9:30-10:20 Uhr <b>Faszien-training</b>	9:30-10:20 Uhr <b>Hula Hoop</b>	
10:30-11:20					10:30-11:20 Uhr <b>Bauch-Beine-Po *</b>	
17:30-18:00				17:30-18:20 Uhr <b>Yoga</b> 		
18:00-18:30						
18:30-19:00	18:30-19.20 Uhr <b>Rückenfit</b>	18:30-19:20 Uhr <b>Yoga</b> 	18:30-19.20 Uhr <b>Pilates</b> 		18:30-19.20 Uhr <b>Stretching</b>	
19:00-19:30						
19:30-20:00						
				schwer	mittel	leicht

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

