





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	
14:00-14:30					ab 07.10.2022 14:00-14:50 Uhr BBP 	
14:30-15.00						
17:30-18:00	17:30-18.20 Uhr Stretching			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>		