



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape	9.00 - 10.15 Uhr LES MILLS BODYPUMP & Stretch	9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape		9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape		10.00 - 11.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP
9.45 - 10.30 Uhr Yoga		9.45 - 10.30 Uhr Bauch/Rücken		9.45 - 10.30 Uhr Rücken/Pilates		11.05 - 12.00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE
17.15 - 17.55 Uhr Rückenschule	17.15 - 18.00 Uhr Langhantel STRONG	17.30 - 18.30 Uhr Bodyshape	17.00 - 18.00 Uhr Rücken/Pilates	17.00 - 17.30 Uhr Functional	16.00 - 17.00 Uhr Indoor Cycling Sommerpause: Juni/Juli/August	
18.00 - 18.55 Uhr Step 2	18.00 - 19.00 Uhr Zumba 	18.30 - 19.25 Uhr LES MILLS BODYPUMP	18.00 - 18.45 Uhr Step 1	17.30 - 18.00 Uhr HIT-Intervall		
18.55 - 19.40 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.15 Uhr Yogalates	19.30 - 20.30 Uhr Polar Indoor Cycling 	18.45 - 19.15 Uhr Bauch Beine Po	18.00 - 18.30 Uhr Faszien		
19.45 - 20.45 Uhr Indoor Cycling			19.15 - 20.00 Uhr Zumba 			

Neu
REHA-Kurse
Zeiten & Infos
im Studio



Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-23.00 Uhr, Sa-So 9.00-19.00 Uhr

Och-City-Sport | Dr.-Wolff-Straße 2 ... in den City-Arkaden | 65549 Limburg | Info-Tel.: 06431/219080 | info@och-city-sport.de