



**Ausdauer & Fitness**

**Kraft & Körperform**

**Entspannung & Gesundheit**

Finden Sie Ihren Kurs mit der richtigen Farbwahl. Die Kurse sind nach ihrem Hauptcharakter eingeteilt. Natürlich dient z. B. der Zirkel neben dem Muskelaufbau auch der Ausdauer.

www.och-city-sport.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15–10.00 Uhr <b>Easy Line Zirkel</b>	9.30–10.30 Uhr <b>Hot Iron I</b>	9.15–10.00 Uhr <b>Easy Line Zirkel</b>	9.30–10.30 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	9.15–10.00 Uhr <b>Bauch Bein Po &amp; more</b>		10.00–11.00 Uhr <b>Hot Iron I</b>
10.00–11.00 <b>Rücken/Pilates</b>		10.00–11.00 <b>Body Workout</b>		10.00–11.00 Uhr <b>Rücken/Pilates</b>	14.00–15.00 Uhr <b>Step &amp; Shape</b>	15.00–16.00 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>
17.30–18.30 Uhr <b>Rückenfit</b>	17.30–18.30 Uhr <b>Zumba</b> 	17.30–18.30 Uhr <b>Bauch Bein Po &amp; more</b>	17.30–18.30 Uhr <b>Muscle Mix</b>	17.30–18.00 Uhr <b>Bauch X-Press</b>	15.00–15.30 Uhr <b>Bauch X-Press</b>	<b>Im Frühjahr finden am Wochenende zusätzlich verschiedene Workshops statt.</b>
18.30–19.30 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	18.30–19.30 Uhr <b>Iron Cross</b>	18.30–19.30 Uhr <b>Step II</b>	18.30–19.30 Uhr <b>Box-Aerobic</b>	18.00–19.00 Uhr <b>Hot Iron II</b>		<b>Bitte beachten Sie dazu den Aushang im Studio.</b>
19.30–20.30 Uhr <b>Step I</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Pilates</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Yoga</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	19.00–20.00 Uhr <b>Zumba</b> 		

Info: 06431/219080

Unsere Öffnungszeiten:

Mo–Fr: **9.00–23.00 Uhr**

Sa/So: **9.00–19.00 Uhr**

