Sportcentrum Crocodiles

Kursplan

Stand: 08/2020

Saunazeiten im Sportcentrum Crocodiles:

Montag	9:30 -12:00 u. 14:00 - 21:00 Uhr	gemischt
Dienstag	14:00 - 21:00 Uhr	gemischt
Mittwoch	9:30 -12:00 u. 14:00 - 21:00 Uhr	gemischt
Donnerstag	14:00 - 21:00 Uhr	gemischt
Freitag	9:30 -12:00 u. 14:00 - 21:00 Uhr	gemischt
Samstag/Sonntag	14:00 - 18:00 Uhr	gemischt

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Große Halle
9:00 - 10:00	9:15 - 10:00 Hot Iron	Cardiogeräte	9:00 -9:45 Reha-Gym	Cardiogeräte	9:15-10:00 Bodyforming	Cardiogeräte	9:00 - 9:45 Reha - Gym	Cardiogeräte	9:00 - 09:45 Reha - Gym	Cardiogeräte		
10:00 - 11:00							10:00 - 10:45 Reha-Gym					
14:00 - 15:00											14:00 - 15:00 Indoor Cycling nur Outdoor	
15:00 - 16:00	15:15-16:00 Reha-Gym		Judo Kids 15:45 - 16:45						15:30 - 16:45 Boxen Jugend Outdoor			
16:00 - 17:00	16:15-16:35 Bauch-Express		16:45 - 17:30 Hot Iron		17:00 - 17:45 Reha - Gym		17:00-17:20 Bauch-Express		17:00 - 17:45 Rope & Cross			
17:00 - 18:00	17:15-18:00 Bodyshaping						17:30-18:15 Hot Iron					
18:00 - 19:00	18:15 - 19:00 Step Aerobic		18:00 - 18:45 Indoor Cycling		Pilates 18:00 - 18:45	17:45 - 18:30 Indoor Cycling **nur Outdoor**	18:30-19:15 Reha - Gym		18:00 - 18:45 Judo			
19:00 - 20:00	19:15 - 20:00 Zumba		19:00 - 19:45 Fitnss-Judo		19:00 - 19:45 Bodyforming	19:15-20.15 Indoor Cycling **nur Outdoor**	19:30 - 20:15 Yoga		19:00 - 19:45 Judo für Fort-geschrittene			
20:00 - 21:00	20:15 - 21:00 Judo		20:00 - 20:45 Zumba		20:00 - 20:45 Rope&Cross							
21:00 - 22:00												