

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08:00 Pilates* K2					
08:30 ICE K2	08:30 Cross-workout*		08:30 ICE K2			
		09:00 Pilates* K2	09:00 Body-balance K1	09:00 Bodypump K1		
	09:30 Poweryoga* K2		09:00 Cross-workout*		09:45 ICE K2	
10:00 Pilates* K1						
					11:00 Body-balance K2	11:00 Bodypump K1
	17:30 Sh*bam K1					
	17:30 Pilates* K2	17:30 Bodypump K1	17:30 Poweryoga* K2	16:00 CXWORX K1		
	17:30 Cross-workout*		17:30 Cross-workout*	16:30 Deep Work K1		
18:00 CXWORX K1	18:30 Bodypump K1	18:45 CXWORX K1	18:45 Pilates* K1	17:45 Bodypump K1		
18:45 Body-combat K1	18:45 Pilates* K2	18:45 ICE** K2	18:45 ICE K2			
19:00 Cross-workout*	18:45 Cross-workout*	19:00 Cross-workout*	18:45 Cross-workout*			
19:00 Pilates* K2	19:45 Body-balance K1	19:30 Body-combat K1				
20:00 Poweryoga* K1	20:00 ICE K2	20:00 Pilates* K2	20:00 Bodypump K1			
20:00 Pilates* K2			20:00 Pilates* K2			

ICE = Indoor Cycling Les Mills = cxworks, Bodycombat, Sh\*bam, Bodybalance, Bodypump Crossworkout = functional training

K1: Großer Kursraum K2: kleiner Kursraum Crosswerk-Area

Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Teilnehmern statt. | \* Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung | \*\* Nur bis Jahresende

Am Witthagen 2 | 48607 Ochtrup | Tel 0160 92 97 1770 | info@fitwerk-ochtrup.de