

































MONTAG ÖZ.: 08:10 - 24:00 Uhr	DIENSTAG ÖZ.: 09:10 - 24:00 Uhr	MITTWOCH ÖZ.: 07:10 - 24:00 Uhr	DONNERSTAG ÖZ.: 09:10 - 24:00 Uhr	FREITAG ÖZ.: 08:10 - 24:00 Uhr	SAMSTAG ÖZ.: 09:10 - 19:30 Uhr	SONNTAG ÖZ.: 09:10 - 18:00 Uhr
09.45 – 10.45 R1 Step (M) 		09.30 – 10.30 R1 Muskeltraining (G/M/F) 		09.30 – 10.30 R1 Faszientraining & Pilates (G/M) 		10.30 – 11.30 R2 Spinning (G/M/F) 
10.45 – 11.45 R1 Wirbelsäulen-Gymnastik (G/M/F) 		10.30 – 11.30 R1 Fitness-Mix (G/M/F) 		10.30 – 11.30 R1 Definitionstraining mit Schlingen (G/M/F) 	10.30 – 11.45 R1 BodyCross (M/F) 	10.30 – 11.15 R1 Stretching & Faszientraining (G/M/F) 
					12.00 – 12.30 R1 SixPack (M/F) 	11.15 – 12.15 R1 Definitions-Training mit Schlingen (G/M) 
18.00 – 19.00 R1 Zumba (G/M/F) 		18.00 – 19.00 R1 Pilates (G/M/F) 				11.30 – 12.30 R2 Spinning (G/M/F) 
18.30 – 19.30 R2 Spinning (G/M/F) 	18.30 – 19.30 R1 ToSo X (G/M/F) 	19.00 – 20.00 R1 deepWork (G/M/F) 	18.30 – 19.30 R2 Spinning (G/M/F) 	18.00 – 19.15 R3 Rücken – Yoga (G/M/F) 		
19.00 – 20.00 R1 Bodystyling Bauch/Beine/Po (G/M/F) 	19.30 – 20.15 R1 Definitions-Training (M) 	18.00 – 19.30 R3 19.30 – 21.00 R3 Rücken – Yoga / Hatha Yoga (M/F) 	18.15 – 20.00 R1 Zumba Spezial Stretching & Cool Down (G/M/F) 	19.15 – 20.30 R3 Yoga für Einsteiger (G) 		
20.00 – 21.00 R1 Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) <small>Körperwahrnehmungsschulung in gerader Woche: mit Sling</small> 	20.15 – 21.00 R1 Pilates (G/M/F) 	20.00 – 21.00 R1 BodyArt (G/M/F) 	19.30 – 20.30 R2 Spinning (G/M/F) 	18.00 – 20.00 R1 Functional Workout (M/F) 		
19.00 – 20.15 R3 20.15 – 21.30 R3 Hatha Yoga (G/M) 			20.15 – 21.15 R3 Qigong (G/M/F) 			
19.30 – 20.30 R2 Spinning (G/M/F) 						

Kursräume
R1 – Großer Kursraum
R2 – Spinningraum
R3 – Kleiner Raum / Japanischer Raum

Stand: 15.05.2017



Oase Fitness-Anlage GmbH | Am Sportplatzweg 1-7 | 68804 Altlußheim
☎ 06205 318 77 🌐 www.oase-fitness.de

ÖZ = Öffnungszeiten | G = Grundstufe | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene
G/M/F & Spinning = für alle geeignet