

































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) 	18.15 - 20.00 R1 Zumba Spezial Stretching & Cool Down (G/M/F) 	18.00 - 19.30 R1 Functional Workout (M/F) 		11.30 - 12.30 R2 Spinning (G/M/F) 
18.30 - 20.00 R2 Spinning (G/M/F) 	18.30 - 19.30 R1 ToSo X (G/M/F) 	19.00 - 20.15 R1 Muskeltraining mit Flexi & Stretching (GM/F) 				
19.00 - 20.00 R1 Bodystyling Bauch/Beine/Po (G/M/F) 	19.30 - 20.15 R1 Definitions-Training (M) 		18.30 - 19.30 R2 Spinning (G/M/F) 	18.00 - 19.15 R3 Rücken - Yoga (G/M/F) 		
19.00 - 20.15 R3 Yogilates (G/M) 	20.15 - 21.00 R1 Pilates (G/M/F) 	18.00 - 19.30 R3 Rücken - Yoga / Hatha Yoga (M/F) 	19.30 - 20.30 R2 Spinning (G/M/F) 	19.15 - 20.30 R3 Yoga für Einsteiger (G) 		
20.00 - 21.00 R1 Wirbelsäulengymnastik (G/M/F)  Körperwahrnehmungsschulung in gerader Woche: mit Sling		19.30 - 21.00 R3 Rücken - Yoga / Hatha Yoga (M/F) 				
20.15 - 21.30 R3 Hatha Yoga (G/M) 			18.30 - 20.00 R3 Tai Chi Chuan & Qigong (M/F) 			

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

Stand: 01.01.2019



Oase Fitness-Anlage GmbH | Am Sportplatzweg 1-7 | 68804 Altdorf

☎ 06205 318 77 🌐 www.oase-fitness.de

Öffnungszeiten | G = Grundstufe | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene

G/M/F & Spinning = für alle geeignet