

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

<p>09:30 – 10:30 Uhr R1 STEP Basic (G/M) </p>		<p>09:30 – 10:30 Uhr R1 Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) </p>		<p>09:30 – 10:30 Uhr R1 Faszientraining & Pilates (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 11:30 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>
<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Muskeltraining (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Definitionstraining mit Schlingen (G/M/F) </p>	<p>10:30 – 11:45 Uhr R1 Body Cross (M/F) </p>	<p>10:30 – 11:15 Uhr R1 Stretching & Faszientraining (G/M/F) </p>
<p>17:30 – 18:30 Uhr R1 ZUMBA Low Intensity (G/M/F) </p>		<p>17:00 – 18:00 Uhr R1 Fettverbrennung STEP Spezial (G/M/F) </p>			<p>11:55 – 12:25 Uhr R1 Six Pack (M/F) </p>	<p>11:30 – 12:30 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>
<p>18:30 – 19:00 Uhr R1 Bauch / Beine / Po (G/M/F) </p>		<p>18:00 – 19:00 Uhr R1 DEEPWORK (M/F) </p>		<p>18:00 – 19:30 Uhr R2 Functional Workout (M/F) </p>		<p>11:15 – 12:15 Uhr R1 Definitionstraining mit Schlingen (G/M/F) </p>
<p>18:30 – 19:30 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr R1 Technikschulung ToSo X Low Intensity (G/M/F) </p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr R1 BODYART (G/M/F) </p>	<p>18:00 – 19:45 Uhr R1 ZUMBA Low Intensity Stretching & Cool Down (M/F) </p>	<p>18:00 – 19:15 Uhr R1 Rücken-Yoga (G/M/F) </p>		
<p>19:00 – 20:00 Uhr R1 Yogilates (G/M) </p>	<p>19:30 – 20:15 Uhr R1 Definitionstraining (M) </p>	<p>20:00 – 21:30 Uhr R1 Rücken-Yoga / Hatha Yoga (M/F) </p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>	<p>19:15 – 20:30 Uhr R1 Yoga für Einsteiger (G) </p>		
<p>20:00 – 21:00 Uhr R1 Wirbelsäulengymnastik in der geraden Woche mit Schlingen (G/M/F) </p>	<p>20:15 – 21:00 Uhr R1 Pilates (G/M/F) </p>					
<p>20:00 – 21:15 Uhr R2 Hatha Yoga (G/M) </p>						

Stand: 15.09.2020

Kursräume:
R1 = Großer Kursraum
R2 = Spinningraum



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