



MONTAG

Energie	Power	Dynamic
09.00-09.45 HIIT	09.15-10.15 Yoga	
10.00-11.00 ZUMBA		
16.30-17.15 Schmerz frei		
17.30-18.30 Faszien WSG	17.15-18.15 Cardio Body-styling	
18.45-19.45 Body-styling	18.30-19.30 Advanced Step	18.45-19.45 KILOS RUNTER
	19.45-20.45 Muscle Power	

DIENSTAG

Energie	Power	Dynamic
09.15-10.15 Body Styling	09.00-10.00 WSG	
	10.30-11.00 Pilates	
	17.00-18.00 Schmerz frei	
18.00-19.00 ZUMBA	18.15-19.15 Cardio Body-styling	
19.15-20.15 Yoga	19.30-20.15 HIIT	
	20.30-21.00 Bauch/Stretch	

MITTWOCH

Energie	Power	Dynamic
09.15-10.15 ZUMBA	09.00-10.00 Yoga	
	14.00-14.45 Schmerz frei	
	16.45-17.45 Body-styling	
18.00-19.00 ZUMBA	18.00-18.45 WSG	
19.15-20.15 Yoga	19.00-20.00 deep WORK®	
	20.15-21.15 Faszien Pilates	

DONNERSTAG

Energie	Power	Dynamic
09.15-10.15 Body-styling		
10.15-11.15 Dance-Aerobic	10.00-11.00 Schmerz frei	
	17.30-18.30 Easy Step	17.00-18.00 Fitness Boxen
18.00-19.30 Yoga		
	18.30-19.30 Schmerz frei	
	20.00-21.00 Functional Training	

FREITAG

Energie	Power	Dynamic
09.15-10.15 Faszien WSG	09.00-10.00 HIIT	
	10.15-11.15 Cardio Body-styling	
17.30-18.30 Muscle Power	18.00-19.00 ZUMBA	
18.45-19.45 Pilates		

SAMSTAG

Energie	Power	Dynamic
	10.00-11.00 Yoga	
17.15-18.15 Faszien-training	16.00-17.00 Cardio Body-styling	
SONNTAG		
Energie	Power	Dynamic
	10.00-11.00 Flexi-Fit	
	11.15-12.15 Dance Aerobic	

Änderungen vorbehalten | Kursplan gültig ab 15. Juni 2020

für ALLE Fortgeschritten Gesundheitskurs

Öffnungszeiten Fitness:
 Mo., Mi., Fr. 8.00 – 23.00 Uhr
 Di., Do. 6.00 – 23.00 Uhr
 Sa., So. 9.00 – 21.00 Uhr
 Feiertag 9.00 – 21.00 Uhr

Öffnungszeiten Wellness:
 Mo. – Fr. 10.00 – 22.45 Uhr
 Sa., So. 9.00 – 20.45 Uhr
 Feiertag 9.00 – 20.45 Uhr



Fitness- und Gesundheitsanlage
 Frauenausracher Str. 66
 91056 Erlangen
 Tel. 0 91 31 - 91 67 80
 info-erlangen@cityaktiv.com

Kinderbetreuung:
 Mo., Fr. 8.45 – 11.45 Uhr
 Mi., Fr. 17.00 – 20.00 Uhr
 Sa. 15.30 – 18.30 Uhr
 So. 9.30 – 12.30 Uhr