

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Rückenfit 09:00 - 09:55 Kursraum 2	Yoga 07:30 - 09:00 Kursraum 2	Yoga [A] 09:00 - 10:25 Kursraum 2	Bodyshape 09:30 - 10:25 Kursraum 2	Faszienfit 09:30 - 10:55 Kursraum 1	Step & Shape [M] 10:30 - 12:15 Kursraum 2	Bodyshape 10:00 - 10:55 Kursraum 2
Rückenfit 10:00 - 10:55 Kursraum 2	HIIT The Beat 10:00 - 10:55 Kursraum 2	Yoga [A] 10:30 - 11:55 Kursraum 2	Rückenfit 10:30 - 11:25 Kursraum 2	Functional Tower 11:00 - 11:45 Tower	Kickboxen 12:30 - 14:00 Kursraum 2	MobilityMix 11:00 - 11:55 Kursraum 2
Joint Mobility 10:00 - 10:55 Kursraum 1	Mobility Flow 11:00 - 11:55 Kursraum 2					Jumping 12:00 - 12:55 Kursraum 1
Functional Tower 11:00 - 11:45 Tower	Geräteeinweisung 11:00 - 12:00 Trainerbüro					
Bodyshape 17:00 - 17:55 Kursraum 2	Functional Sling 17:00 - 17:55 Tower	Jumping Basic 17:00 - 17:55 Kursraum 1	Bodyshape 17:00 - 17:55 Kursraum 2	Yoga [A/M] 14:30 - 16:00 Kursraum 2		
Aroha 17:30 - 18:25 Kursraum 1	Step [A/M] 18:00 - 18:55 Kursraum 2	Cycling 17:00 - 17:55 Kursraum 2	Pilates 18:00 - 18:55 Kursraum 2	Muscle Power 17:00 - 17:55 Kursraum 1		
Cycling 18:00 - 19:15 Kursraum 2	Muscle Power 18:00 - 18:55 Kursraum 1	Jumping Fitness 18:00 - 18:55 Kursraum 1	Cardio & Dance 18:00 - 18:55 Kursraum 1	Cycling 18:00 - 19:15 Kursraum 2		
Functional Tower 18:00 - 18:45 Tower	BauchXpress 19:00 - 19:30 Kursraum 1	Rückenfit 18:00 - 18:55 Kursraum 2	Zirkeltraining + 18:00 - 18:55 Tower			
Power-Yoga [A/M] 18:30 - 19:45 Kursraum 1	Bodyshape 19:00 - 19:55 Kursraum 2	Tower HIIT-Attack 19:00 - 19:55 Tower	Core & Stretch 19:00 - 19:55 Kursraum 1			
		Yoga [A/M] 19:00 - 20:30 Kursraum 2				

LEGENDE:

[A] ANFÄNGER | [M] MITTELSTUFE

GÜLTIG AB 29.09.2025

WWW.NOWSPORTS.CLUB

NOW SPORTS NUTHETAL | FRIEDENSTRASSE 1 | 14558 NUTHETAL | TEL. 033200 · 85870 | EMAIL: POST@NOWSPORTS.CLUB