




MONTAG

Energie	Power	Dynamic
09.00-10.30 Yoga	09.00-10.00 Body Styling	
	10.00-11.00 	
17.30-18.30 Faszien WSG	17.30-18.30 Cardio Training	
18.30-19.30 Body-styling	18.30-19.30 Step 2	18.30-19.30 KILOS RUNTER
19.30-20.30 Muscle Power	19.30-20.30 Stretch	18.45-19.45 Indoor Cycling
	20.30-21.00 Dance	


DIENSTAG

Energie	Power	Dynamic
09.00-10.00 WSG	09.00-10.00 Body Styling	
	10.00-11.00 Pilates	
17.00-18.00 Easy Step	17.00-18.00 Schmerz frei	
18.00-19.00 	18.15-19.15 Body-styling	
19.15-20.45 Yoga	19.15-20.00 HIIT	
	20.00-20.30 Bauch/Stretch	20.00-20.45 Functional Tower


MITTWOCH

Energie	Power	Dynamic
09.00-10.30 Yoga	09.00-10.00 	
	17.00-18.00 Body-styling	
18.00-19.00 	18.00-19.00 WSG	18.00-19.00 Functional Tower
	19.00-20.00 deep WORK®	
	20.00-21.00 Faszien Pilates	

DONNERSTAG

Energie	Power	Dynamic
	09.00-10.00 Body-styling	
10.00-11.00 Dance-Aerobic	10.00-11.00 Schmerz frei	
	17.00-18.30 Fitness Boxen	
18.00-19.30 Yoga	18.30-19.30 TRX	
	19.00-20.00 	
	20.00-21.00 Functional Training	

FREITAG

Energie	Power	Dynamic
09.00-10.00 HIIT/Bauch	09.00-10.00 Faszien WSG	
10.00-11.00 Body-Styling		
17.30-18.30 Muscle Power	17.30-18.30 	
18.30-19.30 Pilates		

SAMSTAG

Energie	Power	Dynamic
10.00-11.30 Yoga	16.00-17.00 Body-styling	
	17.00-18.00 Faszien-training	
SONNTAG		
Energie	Power	Dynamic
	10.00-11.00 Flexi-Fit	
	11.00-12.00 Dance Aerobic	

Änderungen vorbehalten | Kursplan gültig ab 15. Mai 2019

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

Frauenauracher 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. 16.30 – 20.00 Uhr
Sa. 15.30 – 18.30 Uhr
So. 9.30 – 12.30 Uhr