

Gültig ab dem 04.07.2022

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:30-9:15 COMPLETE BODY WORKOUT Jordan Raum 1		8:30 -09:15 RÜCKEN FIT Iain Raum 1		8:30-10:00 *YOGA Raum 2 Katja		8:30-9:15 BODYBALANCE (Les Mills) Carina Raum 2		8:30-9:15 LEG WORKOUT & MOBILITY Markus Raum 1		
				8:30-9:15 X CROSS Markus Raum 1		9:30 – 10:15 BEST AGER Workout Janina Raum 1		9:15-10:00 PILATES Katja Raum 2	10:15-11:00 BAUCH BEINE PO Trainer Raum 1	
				10:15 – 11:00 Qi Gong KATJA Raum 3						
									15:30-17:00 YOGA Ragna Raum 2	15:30-16:30 *BODYPUMP (LES MILLS) Ragna Raum 1
18:00-18:45 BODYATTACK (Les Mills) Ragna Raum 1	17:30-18.45 Yoga Susanne Raum 2	18:45-19:15 BAUCH PUR Jordan Raum 2	18:15-19:15 *BODYPUMP (LES MILLS) Carina Raum 1	18:30-19:15 BBP Jolien Raum 1		18:30-19:15 X CROSS Markus Raum 1		18:30-19:15 FUNCTIONAL TRAINING Gerlinde Raum 1	Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7:30h-22h Sa + So: 8:30h-18h Kontakt: 04651 967880 info@syltfitness.de www.syltfitness.de	Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte in die Liste an der Rezeption eintragen. *
19:00 – 20:00 BODYBALANCE Ragna Raum 1	19:00-20:00 *INDOOR CYCLING Jolien Raum 3	19:30-20:15 *TRX Jordan Carina Raum 1	19:30-20:15 DANCE Workout Janina Raum 2	19:30-20:15 ZUMBA Katja v. d. Heyde- Scharf Raum 1	19:30-20:15 INDOOR CYCLING Jolien Raum 3	19:30-20:30 *BODYPUMP (Les Mills) Carina Raum 1	19:30 – 20:00 STRECHING & MOBILITY Jordan Raum 2	19:30 – 20:15 CORE WORKOUT Gerlinde Raum 1		