

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
<b>COMPLETE BODY WORKOUT</b> Jordan/Shasa  8:30 – 9:15 Raum 1		<b>RÜCKEN FIT</b> Iain  08:30-09:15 Raum 1		<b>X-CROSS</b> Markus  08:30-09:15 Raum1	<b>FASZIEN-YOGA*</b> Katja C  08:30-10:00 Raum2	<b>BODYBALANCE</b> Les Mills Janina  08:30-09:15 Raum 2		<b>LEG WORKOUT&amp;MOBILITY</b> Markus  08:30-09:15 Raum1		
				<b>QI GONG</b> Katja C  10:15 – 11:00 Raum3		<b>BEST AGER</b> Janina  09:30-10:15 Raum1		<b>PILATES</b> Katja C  09:15-10:00 Raum2	<b>BAUCH BEINE PO</b> Trainer 10:15 – 11:00 Raum1	
									<b>YOGA</b> Ragna  15:30 – 17:00 Raum2	<b>BODYPUMP</b> Les Mills* Ragna 15:30 – 16:30 Raum1
<b>YOGA</b> Susanne  17:30-18:45 Raum2	<b>BODYATTACK</b> Les Mills Ragna  18:00 – 18:45 Raum1	<b>BODYPUMP</b> Les Mills* Jolien  18:15-19:15 Raum1	<b>CORE WORKOUT</b> Jordan/Shasa  18:30-19:15 Raum2	<b>TRX</b> Jordan / Shasa  17:30 – 18:15 Raum1	<b>ZUMBA</b> Katja vdHS  18:30 – 19:15 Raum2	<b>X – CROSS</b> Markus  18:30 – 19:15 Raum1		<b>FUNCTIONAL STEP WORKOUT</b> Gerlinde  18:30-19:15 Raum1	*Anmeldung erforderlich  Öffnungszeiten: mo - fr: 7:30-22h sa + so.: 8:30h-18h 04651 967880 <a href="mailto:info@syltfitness.de">info@syltfitness.de</a> <a href="http://www.syltfitness.de">www.syltfitness.de</a>	
<b>BODYBALANCE</b> Les Mills Ragna  19:00 – 20:00 Raum1	<b>INDOOR CYCLING*</b> Jolien  19:00-20:00 Raum3	<b>STRETCHING&amp; MOBILITY</b> Jordan/Shasa  19:30 – 20:00 Raum2	<b>DANCE WORKOUT</b> Janina  19:30 – 20:15 Raum 3	<b>INDOOR CYCLING*</b> Jolien  19:30 – 20:15 Raum3		<b>YIN YOGA</b> Katja C  19:00-20:00 Raum2	<b>BODYPUMP</b> Les Mills* Jolien  19:30-20:30 Raum1	<b>CORE WORKOUT</b> Gerlinde  19:30 – 20:15 Raum1		