

WOCHE 5: 11. BIS 16. JULI

	MONTAG 11.07.	DIENSTAG 12.07.	MITTWOCH 13.07.	DONNERSTAG 14.07.	FREITAG 15.07.	SAMSTAG 16.07.	SONNTAG 17.07.
08:00 KURSFLÄCHE	YOGA MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	MORNING FLOW	OPEN YOUR HEART- HERZÖFFNER YOGA	NORDERNEY- MEINE INSEL LAUF	
09:00 KURSFLÄCHE	LATIN DANCE FEVER	YOGA - "LET'S TWIST AGAIN"	HULAFIT - SUMMER SPECIAL	POWER AEROBIC	HULAFIT DANCE EDITION		
9:30 FREIFLÄCHE		CUBE FITNESS		CUBE FITNESS			
10:00 KURSFLÄCHE	HULA HOOP GREATEST HITS	FUNKY DANCE	HIP HOP VIDEO CLIP DANCE	RÜCKEN & FIGUR	BEWEGTER RÜCKEN		
MITTAGSPAUSE							
15:30 KURSFLÄCHE		HULA HOOP DANCE BASICS					
16:30 KURSFLÄCHE		SISTER ACT - EIN HIMMLISCHES TANZVERGNÜGEN	OLD SCHOOL AEROBIC (BACK TO THE 80's)				
17:30 KURSFLÄCHE	YOGA DYNAMIC FLOW	KULTUR EVENT	YOGA "YIN - YASA"	SUMMER DANCE SPECIAL	PILATES COMBINATIONS	*14 UHR HULA HOOP DANCE MIX	KULTUR EVENT
18:30 KURSFLÄCHE	DANCE - GIRL BANDS SPECIAL		DANCE - BURLESQUE	HULA HOOP DANCE CHOREO	ZUMBA	*15 UHR FULL BODY WORKOUT	
19:30 KURSFLÄCHE	REGGAETON WORKOUT		SUNSET PILATES FLOW	FULL BODY WORKOUT	LATIN DANCE FEVER	*16 UHR DANCE - THE GREATEST SHOWMAN	

**Individuelles
Traineren am Cube**

**Öffnungszeiten:
Montag - Samstag:
8:00 - 12:00 Uhr
17:00 - 20:00 Uhr
(ohne Betreuung)**

**Personal Training
mit Julia Ristow
& Nico Leddin**

**MEET THE EXPERT
immer:
Montags: 11-11:30 Uhr
mit Julia Ristow
Mittwochs: 13-13:30
Uhr
mit Nico Leddin
(kostenfrei &
unverbindlich)**

SCHWERPUNKT: DANCE & HULA HOOP