

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	
Vormittag		Hatha Yoga 9:00 - 10:15	Wirbels. - Gymnastik 8:45 - 9:40				Body Styling 9:00 - 9:55		LES MILLS BODYPUMP 09:00 - 10:10				
		Body Workout 10:15 - 11:10			Pilates 10:15 - 11:15		SPINNING 10:00 - 10:55						
Nachmittag / Abend	Hüfte-Knie 17:15 - 17:45			Functional Workout NEU! 17:00 - 17:40 Start: 30.05.			Outdoor Fit & Gesund NEU! (Lausbühl) 18:00 - 18:45		Fun - Tone 17:30 - 18:30				Gültig ab 15.05.23  Dein Sportvereinszentrum für Fitness und Gesundheit Tel.: +49 (0)7402 / 91095-05 www.sv-seedorf.de
	Schulter-Nacken 17:45 - 18:15	Nordic-Walking NEU! (Start 22.05. Am Lausbühl) 17:30 - 18:30	LES MILLS BODYPUMP 18:00 - 19:10	Hatha Yoga 17:45 - 18:55	Fun - Tone 18:00 - 18:55	SPINNING 18:00 - 18:55	Wirbels.-Gymnastik 18:00 - 18:55	LES MILLS GRIT SERIES 18:00 - 18:45		SPINNING 17:30 - 18:25			
	Jumping 18:30 - 19:15	SPINNING 18:30 - 19:25	LES MILLS BODYBALANCE 19:30 - 20:30	Hatha Yoga 19:00 - 20:15	Jumping 19:15 - 20:00			LES MILLS BODYBALANCE 19:00 - 20:00	LES MILLS BODYPUMP 18:45 - 19:55				
	Fit & Gesund (in der Sporthalle - Eingang fit.S) 19:30 - 20:25			Aqua-Power 19:30 - 20:25									