

WOCHE 4: 04. BIS 10. JULI

CYCLING	MONTAG 04.07.	DIENSTAG 05.07.	MITTWOCH 06.07.	DONNERSTAG 07.07.	FREITAG 08.07.	SAMSTAG 09.07.	SONNTAG 10.07.
08:00 KURSFLÄCHE	YOGA MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	ENERGY MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	
09:00 KURSFLÄCHE	CYCLING „WELCOME RIDE“	BAUCH-BEINE-PO WORKOUT	CYCLING „FEEL THE SUMMER“	CYCLING „AM DEICH ENTLANG“	BODYFIT	CYCLING „MEGA LAUNE MIX – FEEL THE BEAT IN YOUR BODY“	CYCLE MARATHON 10-16 UHR
9:30 FREIFLÄCHE		CUBE FITNESS		CUBE FITNESS			
10:00 KURSFLÄCHE	BODY-HIIT	CYCLING „LOCKER IN DEN TAG STARTEN“	OUTDOOR BOOTCAMP	FUNCTIONAL WORKOUT	CYCLING „DER BERG RUFT“	CHALLENGE YOURSELF – ZIRKELTRAINING	
MITTAGSPAUSE							
17:30 KURSFLÄCHE	„CROSS OVER CYCLING“	DEEP WORK (INTENSIV & KRAFTVOLL)	CYCLING „EINEN SCHÖNEN TAG IM GEBIRGE“	CYCLING „PUSH THE LIMITS“	FREITAG ABEND – DISCOFEVER CYCLING		
18:30 KURSFLÄCHE	BODYART YIN&YANG	CYCLING WIE 1001 NACHT GEMEINSAM DURCH DEN ORIENT	BODYART STRENGTH & FLOW	HAPPY BACK YOGA	RÜCKENFITNESS & CORE		
18:30 FREIFLÄCHE	CUBE FITNESS		CUBE FITNESS	CUBE FITNESS	CUBE FITNESS		

**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: CYCLING