

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa Sophienhof

Montag 21.05.2012	Dienstag 22.05.2012	Mittwoch 23.05.2012	Donnerstag 17.05.2012	Freitag 18.05.2012	Samstag 19.05.2012	Sonntag 20.05.2012
9.30 - 10.00 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	7.15 - 8.15 SL Power Yoga Basic Christina	9.30 - 10.00 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	9.30 - 10.15 1 Gym Plus Hansjürgen	9.30 - 10.30 2 SPINNING Birgit	10.15 - 10.45 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	10.30 - 11.30 SL Hatha Yoga Carsten
9.30 - 10.30 2 SPINNING Vertretung	9.30 - 10.15 1 FLOWIN Marianne	9.30 - 10.15 1 Rückengym Nathalie	10.30 - 11.30 SL Pilates Basic Hansjürgen	9.30 - 10.30 SL Hatha Yoga Emma	11.00 - 11.15 1 FLOWIN Intro Nathalie	10.30 - 11.30 1 Gym Plus Katrin
9.30 - 10.30 SL Yogalates Emma	10.15 - 11.00 1 Rückengym Plus Marianne	10.30 - 11.30 SL Pilates Basic Nathalie	15.00 - 16.00 1 Bodyrock Mareille	10.00 - 10.45 1 Step Basic Gabriella	11.15 - 12.00 1 FLOWIN Nathalie	11.30 - 12.30 SL Power Yoga I Carsten
10.00 - 11.00 1 ZUMBA Inken	10.30 - 11.00 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	10.30 - 11.30 1 BODYPUMP! Mona	16.00 - 16.30 1 Bauchgym Mareille	10.45 - 11.30 1 Gym Plus Birgit	11.30 - 13.00 SL Qi Gong Dominique	15.45 - 16.45 1 PurPower Birgit
10.30 - 11.30 SL Power Yoga Basic Emma	16.30 - 17.15 1 Step Basic Birgit	16.30 - 17.30 SL Power Yoga Basic Nathalie	16.45 - 17.15 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	12.00 - 12.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	12.00 - 12.30 1 Bauchgym Nathalie	16.45 - 17.00 1 BODYPUMP! Intro Birgit
17.00 - 18.00 1 BODYPUMP! Mareille	17.15 - 18.00 1 FLOWIN Birgit	17.00 - 18.00 1 Fight Class Vertretung	17.30 - 18.30 2 Himmelfahrt SPINNING Volker	17.00 - 17.45 1 Bauch Beine Po Marianne	15.45 - 16.45 SL Pilates Basic Julia	17.00 - 18.00 1 BODYPUMP! Birgit
17.15 - 18.00 SL Rückengym Claudia	18.00 - 19.00 1 BODYPUMP! Mona	17.30 - 18.30 SL Pilates I Nathalie		17.45 - 18.45 1 BODYPUMP! Marianne	17.00 - 18.00 1 ZUMBA Vertretung	18.00 - 18.15 2 SPINNING Intro Anja
18.15 - 19.15 2 SPINNING Sven	18.15 - 19.15 2 SPINNING Volker	18.00 - 18.45 1 Bauch Beine Po Katrin		18.00 - 19.00 SL Yogalates Carsten	17.30 - 18.30 2 SPINNING Andrea	18.15 - 19.15 2 SPINNING Anja
18.15 - 19.15 1 Fight Class Mareille	18.15 - 19.15 SL Yogalates Carsten	18.15 - 19.15 2 SPINNING Udo		18.15 - 19.15 2 SPINNING Frank L.		
19.00 - 20.00 SL Hatha Yoga Basic Birgit	19.15 - 20.15 1 Step Dance Class Constanze	18.30 - 19.00 SL Stretch & Relax Nathalie		19.00 - 20.00 1 Step I Jana		
19.15 - 20.15 1 Dance Class Christian	19.15 - 20.30 SL Zen Meditation Vertretung	18.45 - 19.30 1 Step I Katrin		19.00 - 20.00 SL Yoga & Meditation Carsten		
19.30 - 20.30 2 SPINNING Udo		19.30 - 20.30 SL Power Yoga I Carsten				
		19.30 - 20.30 1 Functional Training Malte				

Jedermann
Einsteiger
Mittelstufe
Specials
Änderung von Uhrzeit, Trainer oder Raum

(G) Gerätebereich (1) Loft 1 (2) Loft 2 (SL) Spirit Loft

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
Katja Kugelstadt · Fon 0431/20007-81 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7-22 Uhr · Sa, So, feiertags 9-21 Uhr