

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa Spandau

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	7.30 - 9.00 3 Hatha Yoga Basic Gabriela	9.30 - 10.30 2 Qi Gong Luba	10.00 - 11.00 1 ZUMBA Gudrun	9.30 - 10.30 1 Pilates Basic Carsten	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	10.15 - 11.00 1 Gym Plus Bianca
9.30 - 10.15 1 FLOWIN Salima	9.15 - 9.45 P Aqua Gym Renate	9.30 - 10.30 1 Medical Move Christiane	11.00 - 12.00 1 BODYPUMP! Salima	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	10.15 - 11.00 1 Gym Plus Antje	11.00 - 12.00 1 Fatburner I Bianca
9.30 - 10.30 3 Qi Gong Luba	9.15 - 10.00 1 Rückengym Plus Salima	9.30 - 10.30 3 Feldenkrais Claudia	11.00 - 12.00 3 Medical Move Basic Gudrun	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	11.00 - 11.45 1 Step Basic Antje	11.00 - 12.30 3 Hatha Yoga Birgit
9.45 - 10.45 2 SPINNING Thomas	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	9.45 - 10.15 P Aqua Fit Renate	12.00 - 13.00 1 Step 3/4 Salima	10.00 - 10.45 2 Step I Mathias	12.00 - 13.30 2 SPINNING Steffen	11.30 - 12.00 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team
10.15 - 11.00 1 Bauch Beine Po Salima	10.00 - 10.30 3 Bauchgym Renate	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	12.15 - 13.30 2 SPINNING Vera	10.30 - 11.00 1 Bauchgym Carsten	14.00 - 15.00 1 BODYPUMP! Vertretung	12.00 - 13.00 1 Pilates Basic Salima
10.30 - 11.00 P Aqua Gym Carolin	10.00 - 11.00 1 Bollywood Dance Salima	10.30 - 11.15 1 Rückengym Plus Susi	14.00 - 15.00 1 Langhanteltraining Marco	11.00 - 12.00 2 SPINNING Victor	14.00 - 15.30 3 Hatha Yoga Birgit	12.00 - 13.00 2 SPINNING Claus
10.30 - 11.30 3 Feldenkrais Christina	11.00 - 12.00 1 Pilates Basic Salima	10.30 - 11.30 2 SPINNING Edna	15.00 - 15.30 1 Bauchgym Marco	11.00 - 12.00 3 Fatburner I Mathias	15.00 - 15.45 1 Rückengym Plus Tobias	13.15 - 14.15 1 BODYPUMP! Salima
11.15 - 12.00 2 Rückengym Salima	12.15 - 12.45 P Aqua WORKS! Salima	10.30 - 11.30 3 Tai Chi Luba	15.30 - 16.30 2 SPINNING Marco	11.15 - 11.45 P Aqua Gym Carsten	16.00 - 17.00 3 Tai Chi Oliver	14.15 - 14.45 1 Bauchgym Salima
11.15 - 12.15 1 BODYPUMP! Carolin	16.45 - 17.30 1 Gym Plus Hardy	11.30 - 12.15 2 Step Basic Susi		11.15 - 12.15 1 ZUMBA Gudrun		
12.15 - 12.45 P Aqua Fit Salima	16.45 - 17.45 3 Medical Move Susanne	11.30 - 12.30 3 Bodybalance Edna		12.00 - 12.45 3 Rückengym Plus Mathias		
17.00 - 17.45 1 Step Basic Kristin	17.30 - 18.00 1 Bauchgym Hardy	12.30 - 13.00 P Aqua Gym Renate		12.15 - 13.00 1 Stretch & Relax Gudrun		
17.30 - 18.30 3 Bodybalance Edna	17.45 - 18.45 3 ZUMBA Sara	17.00 - 17.45 1 Bauch Beine Po Bianca		13.00 - 13.30 P Aqua WORKS! Ilona		
17.45 - 18.30 1 Gym Plus Kristin	18.00 - 18.45 1 Rückengym Plus Hardy	17.30 - 19.00 3 Hatha Yoga Birgit		17.00 - 18.00 1 BODYPUMP! Salima		
17.45 - 18.45 2 SPINNING Andrea	18.00 - 19.00 2 SPINNING Vertretung	18.00 - 18.45 2 Step Basic Bianca		18.00 - 18.30 1 Bauchgym Steffen		
18.45 - 19.45 1 BODYPUMP! Edna	18.45 - 19.15 P Aqua Gym Marco	18.00 - 19.00 1 ZUMBA Sara		18.00 - 19.00 3 Pilates I Salima		
18.45 - 19.45 2 Step II Kristin	18.45 - 19.30 1 Stretch & Relax Hardy	19.00 - 20.00 1 BODYPUMP! Carolin		18.00 - 19.00 2 SPINNING Thomas		
20.00 - 21.00 1 Fight Class I Steffen	19.00 - 19.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	19.00 - 20.30 3 Hatha Yoga Gabriela		18.30 - 19.00 1 Fight Class Intro Steffen		
	19.00 - 20.30 3 Power Yoga Basic Vertretung	19.00 - 20.30 2 SPINNING Victor		18.30 - 19.00 P Aqua Fit Marco		
	19.30 - 20.15 1 Flexi-Bar Marco	20.00 - 21.00 1 Box Workout Bernhard		19.00 - 20.00 1 Fight Class I Steffen		
				19.15 - 20.00 2 Gym Plus Marco		
				19.30 - 20.30 3 Qi Gong Luba		

Jedermann

Einsteiger

Mittelstufe

Fortgeschrittene

Änderung von Uhrzeit, Trainer oder Raum

(1) Loft 1 (2) Loft 2 (3) Loft 3 (P) Pool (G) Gerätebereich

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
 Antje Schröder · Fon 030/33 89 06-84 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.
 Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 9-23 Uhr · Di, Do 7-23 Uhr · Sa, So, feiertags 9-22 Uhr · Meridini: Mo-Fr 9-13 und 15-19 Uhr · Sa, So 10-16 Uhr