

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 WSG	09:00-10:00 Yoga	09:00-10:00 Iron CASA		09:00-09:30 Ausdauer		
10:00-10:45 CASA Cirkel		10:15-11:00 CASA Cirkel		09:30-10:00 Stretch & Relax		
				10:00-10:45 CASA Cirkel		10:00-11:00 Bodystyle
						11:15-12:15 Fatburner
						12:15-12:45 Bauch X-Press
18:00-19:00 BOP & more				16:30-17:15 CASA Cirkel		
18:00-19:00 Strong Fit	18:00-18:45 CASA Cirkel	18:00-19:00 Iron Qube		18:00-19:00 Iron Qube		
19:00-20:00 Fatburner	19:15-20:00 Cycling	19:15-20:00 CASA Cirkel				
19:15-20:00 CASA Cirkel	20:15-21:15 Hot Iron					

Öffnungszeiten

Montag-Freitag 08:00-22:00 Uhr

Samstag-Sonntag 10:00-18:00 Uhr

Saunazeiten

Mittwoch 08:00-21:00 Uhr

Mittwoch Damensauna 08:00-14:00 Uhr

Freitag 17:00-21:00 Uhr

Sonntag 10:00-17:00 Uhr

Sonstiges

Über Events, Specials, Workshops und alle anderen Studio-Aktivitäten informieren wir Euch regelmäßig.



**Power & Cardio: Verbrenne Kalorien, baue Stress ab.**

Volle Power für Kreislauf und Fettverbrennung. Gib alles bei Fatburner, Cycling oder Bauch X Press und bringe deine Ausdauer aufs nächste Level. Diese energiegeladenen Live-Kurse sind für jedes Fitnesslevel und jedes Alter geeignet. Perfekt zum Abnehmen, Auspowern und um den Kopf freizubekommen.

**Kraft & Athletik: Definiere deine Muskeln, spreng deine Grenzen.**

Forme und stärke deinen Körper mit purem Kraft-Fokus. Von Hot Iron, das für alle Altersgruppen geeignet ist, bis zu intensiven Workouts für Fortgeschrittene wie Iron Qube, Iron Casa, Bodystyle und BOP & more. Hier baust du gezielt Muskeln auf und definierst deine Leistungsgrenze neu.

**Body, Health & Mind: Finde deinen Fokus, verbessere deine Flexibilität.**

Dein Ausgleich für Körper und Geist. Finde deine Mitte bei Yoga oder Stretch & Relax. Für ein gesundes Leben in jedem Alter bieten wir zudem sanfte, gelenk-schonende Kurse wie WSG (Wirbelsäulengymnastik) an. Unser beliebter Casa Zirkel ist ebenfalls ideal für alle Altersgruppen und wird besonders gerne von Senioren besucht.

Öffnungszeiten

Montag-Freitag 08:00–22:00 Uhr

Samstag-Sonntag 10:00–18:00 Uhr

Saunazeiten

Mittwoch 08:00–21:00 Uhr

Mittwoch Damensauna 08:00–14:00 Uhr

Freitag 17:00–21:00 Uhr

Sonntag 10:00–17:00 Uhr

Sonstiges

Über Events, Specials, Workshops und alle anderen Studio-Aktivitäten informieren wir Euch regelmäßig.

