ALLE KURSE AUF EINEN BLICK!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 8.45 Bauch-Intensiv	9.00 - 10.00 BODYPUMP	9.15 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik	9.15 - 10.00 LesMills-TONE	9.45 - 10.45 Entspannt ins Wochenende	10.00 - 10.45 Synrgy	10.30 - 11.30 BODYPUMP
9.00 - 9.15 Rücken-Intensiv	9.00 - 10.00 Cycle MyRide	9.15 - 9.30 Rücken-Intensiv	10.00 - 10.15 Synrgy Anfänger	9.45 - 10.00 Beine-Intensiv	13.45 - 14.45 BODYPUMP	11.30 - 12.30 Cycle MyRide
9.30 - 10.30 Pilates	9.45 - 10.00 Bauch-Intensiv	10.00 - 11.00 Yoga	10.15 - 11.15 Cycle	10.15 - 10.30 Rücken-Intensiv	14.55 - 15.40 LesMills-TONE	11.40 - 12.10 CXWORX
10.35 - 11.20 LMI STEP	10.15 - 11.15 BODYBALANCE	10.15 - 10.30 Beckenboden-Intensiv	10.30 - 10.45 Faszien-Intensiv	18.00 - 18.45 LMI STEP	15.45 - 16.45 Cycle	12.20 - 13.20 BODYCOMBAT
10.45 - 11.30 Synrgy	17.30 - 18.30 Cycle	17.15 - 18.00 LesMills-TONE	17.00 - 18.00 Yoga	18.45 - 19.00 Beckenboden-Intensiv		13.30 - 14.00 Sonntagsspecial
16.30 - 17.15 Cycle	17.30 - 17.45 Beine-Intensiv	17.30 - 18.30 Cycle MyRide	17.30 - 17.45 Bauch-Intensiv	18.50 - 19.20 CXWORX		
17.30 - 18.30 BODYPUMP	18.20 - 19.05 Wirbelsäulengymnastik	17.30 Rücken-Intensiv	18.00 - 18.45 BODYPUMP	19.00 - 20.00 Cycle Einsteiger		
17.45 - 18.30 Synrgy	18.35 - 19.05 Bauch-Intensiv	18.05 - 18.35 CXWORX	18.15 - 19.30 Cycle Fortgeschrittene	19.30 - 20.15 BODYBALANCE, FLEX		
18.45 - 19.45 Cycle	18.45 - 19.00 Rücken-Intensiv	18.15 - 19.00 Synergy	18.45 - 19.00 Beine-Intensiv			
18.45 - 19.20 SH'BAM	19.10 - 19.55 LesMills-TONE	18.45 - 19.00 Faszien-Intensiv	18.55 - 19.55 BODYCOMBAT			
19.25 - 19.55 CXWORX	20.05 - 20.50 BODYPUMP	18.40 - 19.25 LMI STEP	20.00 - 20.45 SH'BAM			
20.00 - 21.00 BODYBALANCE		19.35 - 20.35 Pilates				

Öffnungszeiten:

Montag	6.00 - 22.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 22.00 Uhr
Mittwoch	6.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 21.00 Uhr
Samstag	9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	9.00 - 16.00 Uhr

Feiertage (Kurse nur nach Aushang)

Saunazeiten:

*Montag – **Donnerstag**	9.00 – 21.30 Uhr
Freitag	***9.00 – 20.30 Uhr***
*Donnerstag Damensauna an Feiertagen gemischt	9.00 – 21.30 Uhr
Samstag	9.30 – 17.30 Uhr
Sonntag + Feiertag	9.30 – 15.30

Springer Fitness & Gesundheit GmbH | Handelsregister 30379
Geschäftsführer Lars Springer | Landstuhler Straße 29 | 66877 Ramstein-Miesenbach | info@springer.life