

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

9:15 - 9:45
TABATA
Peter

9:30 - 10:30
Rückenpower
Udo

9:15 - 10:15
BOP
Liz

9:30 - 10:30
smovey®
Ulrike

10:00 - 11:00
ZUMBA fitness
Martina

10:00 - 11:00
smovey®
Ulrike

10:20 - 11:20
Step Aerobic
Liz

11:15 - 12:45
Ashtanga Einsteiger
YOGA AYI® Led
Eva

10:00 - 11:00
Rückenpower
Udo

11:00 - 12:00
**Sanfter
Wochenstart**
Liz

10.45 - 11.45
**Wir sind in
Balance**
Liz

14:00 - 15:00
POLE DANCE
Anfänger
Caro



AC Bavaria Forchheim 1908 e. V.

17:00 - 18:10
HOT IRON® 1
Michael

18:00 - 19:00
**Circuit
Training**
Peter

17:00 - 18:00
FIT & Shape
Peter

18:00 - 19:00
POLE DANCE
Fortgeschrittene
Caro

17:00 - 18:10
HOT IRON® CROSS
Jede ungerade Woche
Michael

18:20 - 18:50
TABATA
Michael

18:00 - 19:00
JUMPING® FITNESS
Miriam

19:00 - 20:00
Slingtrainer
Peter
Mit Teilnehmerliste

18:00 - 19:10
HIT-CORE
Michael

19:00 - 20:00
POLE DANCE
Fortgeschrittene
Caro

Unsere Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
9:00 - 23:00 Uhr
Samstag, Sonntag und
Feiertag
9:00 - 22:00 Uhr

19:00 - 20:15
**Full Body
Workout**
Sergio



19:15 - 20:45
BodyART
Yvonne

19:00 - 20:00
ZUMBA fitness
Martina

19:15 - 20:25
HOT IRON® 2
Michael

20:00 - 21:15
**Full Body
Workout**
Sergio

Bei einer geringen Teilnehmerzahl behalten wir uns vor den Kurs nicht stattfinden zu lassen.
April - September starten die Kurse ab **3** Personen
Oktober - März finden die Kurse ab **5** Personen statt.
An **Feiertagen** finden **keine** Kurse statt.

 Kurs findet bei schönem Wetter außen statt.
 Kurs mit Teilnehmerliste und kostenpflichtig.

