

















# ab 09. September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:30 - 55 Min. Pilates-Workout	09:30 - 45 Min. Functional-Workout	09:30 - 55 Min. Yoga - Hatha Yoga	09:30 - 45 Min. Aerobic Fatburner	09:30 - 55 Min. Yoga - Easy Flow 	10:00 - 45 Min. Bodystyling
	10:30 - 45 Min. Bodystyling	11:00 - 45 Min. Dance & Fun	11:00 - 45 Min. Fit & Vital	10:15 - 45 Min. Bauch, Beine, Po	10:30 - 70 Min. Yoga - Dynamic Flow 	10:45 - 45 Min. Step Fatburner
	11:30 - 45 Min. Rehasport * 			11:30 - 45 Min. Workout-Circuit 	11:45 - 45 Min. Zumba 	
15:00 - 45 Min. Balance & Mobility		14:30 - 45 Min. Rehasport * 				
16:00 - 55 Min. Figurforming	15:30 - 45 Min. Zumba/Dance		15:30 - 45 Min. Fit mit Kind	15:30 - 30 Min. Step Fatburner		
17:00 - 30 Min. Tabata/HIIT 	16:30 - 30 Min. Sexy Back	16:30 - 45 Min. Bodystyling	16:30 - 45 Min. BodyART	16:00 - 30 Min. Faszientraining		
17:30 - 30 Min. Core Workout	17:00 - 30 Min. Faszientraining	17:15 - 30 Min. Sexy Back	17:15 - 45 Min. Bodystyling	16:30 - 45 Min. Bodystyling 		
18:00 - 45 Min. POUND FITNESS	17:30 - 55 Min. Pilates	17:45 - 45 Min. Step Choreo	18:00 - 45 Min. Body Attack 	17:15 - 55 Min. Figurforming		
18:45 - 45 Min. Bauch, Beine, Po	18:30 - 55 Min. Figurforming	18:30 - 55 Min. Hatha Yoga	18:45 - 55 Min. Yoga - Gentle Flow 	18:15 - 45 Min. Pilates-Workout		
19:30 - 45 Min. Yogilates	19:30 - 45 Min. Step Choreo	19:30 - 45 Min. Bauch, Beine, Po	19:45 - 45 Min. Zumba 			
<b>Figurzirkel</b>	09:45 - 30 Min. Einsteiger-Zirkel	10:15 - 30 Min. Bauch/Rücken-Zirkel	09:45 - 30 Min. Workout-Zirkel	09:45 - 30 Min. Bauch/Rücken-Zirkel	09:45 - 30 Min. 360° Grad	09:45 - 30 Min. 360° Grad
16:45 - 30 Min. Workout-Zirkel	16:45 - 30 Min. Workout-Zirkel	16:45 - 30 Min. Einsteiger-Zirkel	16:00 - 30 Min. Einsteiger-Zirkel	16:30 - 30 Min. Bauch/Rücken-Zirkel		
<b>Jumping-Fitness</b>			16:45 - 30 Min. Easy Jump			10:15 - 45 Min. Jumping 
	17:30 - 45 Min. Jumping	18:30 - 45 Min. Jumping	17:45 - 45 Min. Jumping 	17:15 - 45 Min. Jumping - Intervall		
18:15 - 45 Min. Jumping	18:30 - 45 Min. Jumping	19:30 - 45 Min. Jumping	18:45 - 45 Min. Jumping 			
Bewegung	Kräftigung	Cardio/Ausdauer	Zumba/Dance	Yoga/Entspannung	* Rehasport (nur mit ärztlicher Verordnung)	
Jumping	Geräte-Zirkel	Neu im Kursplan 	Kurszeitänderung 			



Laufertorgraben 2  
90489 Nürnberg  
0911 - 892 10 441  
info@das-studio-nbg.de

Änderungen vorbehalten; der aktuelle Kursplan ist auf unserer Homepage (das-studio-nbg.de/kursplan) zu finden.