



KURS- PLAN AB MAI 2018



| MO 7.00–22.00 Uhr | DI 7.00–22.00 Uhr | MI 9.00–22.00 Uhr | DO 7.00–22.00 Uhr | FR 9.00–21.00 Uhr | SA 10.00–18.00 Uhr | SO 10.00–18.00 Uhr |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 9.00–10.00 Uhr X-Co-Walking | 9.00–10.00 Uhr YogiLates | 9.15–10.15 Uhr X-Co-Walking | 8.30–9.15 Uhr WSG | 9.00–10.00 Uhr Therapie-Yoga | | |
| 9.00–10.00 Uhr BBP | 10.30–11.00 Uhr BBP Express | 10.20–10.50 Uhr X-Co-Walking Einsteiger | 9.15–10.00 Uhr WSG | 9.30–10.00 Uhr Cycling* Einsteiger | 10.00–11.15 Uhr Rücken-Yoga | 10.00–11.00 Uhr Pilates |
| 10.00–11.00 Uhr WSG | 11.15–12.00 Uhr Gleichgewichts- training + Kraft | 9.15–10.00 Uhr angeleitetes Zirkeltraining | 10.15–11.15 Uhr BBP | 10.15–11.30 Uhr Yoga | 12.00–13.00 Uhr Boxen und Mobilisations- training | 10.45–12.15 Uhr Cycling Nur am 1. Sonntag des Monats |
| 11.00–12.00 Uhr Rücken-yoga | | 11.00–12.00 Uhr WSG / Pilates | 11.15–12.00 Uhr Faszientraining | 13.00–14.00 Uhr Rückenfit | | 11.00–12.00 Uhr Rückenfit |
| 13.00–13.30 Uhr Cycling* Einsteiger | | 12.00–12.30 Uhr Ballett trifft Balance | | | | 12.00–13.00 Uhr Tanzspecial |
| 14.00–14.30 Uhr Gleichgewichts- training | | | | | 13.30–14.30 Uhr X-Co-Walking | |
| | | | | | 14.35–15.05 Uhr BMW | |
| 17.00–17.45 Uhr Faszientraining | 17.30–18.00 Uhr BMW | 17.30–18.00 Uhr Rücken Express | 17.00–18.00 Uhr Zumba® Gold | | | |
| 18.00–19.00 Uhr WSG | 18.00–18.30 Uhr Rückenexpress | 18–18.30 Uhr Stretching + Haltungstraining | 18.05–18.35 Uhr Core Training | 18.00–19.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene | | |
| 19.00–20.00 Uhr Bodyshape | 18.15–19.15 Uhr X-Co Running Fortgeschrittene | 18.30–19.00 Uhr BMW | 18.45–20.00 Uhr Yoga | 18.30–19.15 Uhr Sommerfitness | | |
| 19.00–20.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene | 18.30–19.30 Uhr YogiLates | 19.00–20.00 Uhr Outdoor Bootcamp | 20.00–21.00 Uhr Pilates Fortgeschrittene | 19.45–20.45 Uhr Yoga | | |
| 20.00–21.00 Uhr Tanzspecial | 19.30–20.30 Uhr Functional Training | 19.00–20.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene | | | | |
| | | 20.00–21.00 Uhr Step Aerobic Training | | | | |

* Dieser Kurs findet
im Indoor Cycling Raum statt.

KUR ROYAL AKTIV

DEIN PREMIUM-FITNESSCLUB
IM BAD HOMBURGER KURPARK

am Kaiser-Wilhelms-Bad
Bad Homburg v. d. Höhe
T 06172 - 178 32 00
www.kur-royal-aktiv.de