



City Fitness und Gesundheitszentrum an der Hubertusstraße 26 in 45657 Recklinghausen
<http://www.facebook.com/CityFitnessRecklinghausen>
<http://www.city-fitness-re.de>
 Telefon: 02361-302320

gültig ab Februar 2018

	Montag Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr	Dienstag Kinderbetreuung 16:00 - 18:30 Uhr	Mittwoch Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr	Donnerstag Kinderbetreuung 8:30 - 11:30 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr	Freitag Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr	Samstag Kinderbetreuung 10:00 - 13:00 Uhr	Sonntag Kinderbetreuung 10:00 - 13:00 Uhr
KR 1	9:00 - 10:00 Workout	9:15 - 10:00 Shape up	9:15 - 10:15 ZUMBA® Gold	08:30 - 09:30 Yoga	8:30 - 09:30 Rücken Vital		10:00 - 11:00 Fatburner BOP (II)
	10:15 - 11:30 Yoga	10:00 - 10:45 Rücken & Relax	10:15 - 11:15 Pilates	10:00 - 10:45 Rücken & Flexibar	09:30 - 10:30 Rücken Vital	10:30 - 11:30 ZUMBA® Toning	11:00 - 12:00 Step (II - III)
	17:00 - 18:00 Workout	17:00 - 18:00 Bodystyle Extreme	17:15 - 18:15 Workout	18:00 - 18:30 Warm up Punsh	10:30 - 11:30 Power Dumbell	11:30 - 12:30 ZUMBA®	12:00 - 13:00 Workout
	18:00 - 19:00 Step (I - II)	18:00 - 19:00 Rücken Vital	18:15 - 19:15 Rücken Vital	18:30 - 19:00 Tabata	17:00 - 18:00 H.I.I.T. (Level 1)		
	19:00 - 20:00 Yoga (Einsteiger)	19:00 - 20:00 ZUMBA® 20:00 - 21:00 H.I.I.T. (Level 2)	19:15 - 20:15 Bodyforming	19:00 - 20:00 Power Dumbell			
KR 2 (Spinning)			10:30 - 11:30 Spinning®				
	19:00 - 20:15 Spinning®		17:30 - 18:30 Spinning® 20:00 - 21:00 Spinning®	17:15 - 18:15 Spinning®	18:30 - 19:30 Spinning®	11:30 - 12:45 Spinning®	11:00 - 12:00 Spinning®
KR 3	18:00-19:00 Pilates		18:15 - 19:15 TBO 19:30 - 20:30 Yoga Fitness				
Trainings- fläche	10:15 - 11:00 TRX		10:15 - 11:00 TRX	10:15 - 11:00 TRX			
	18:45 - 19:30 TRX	19:15 - 20:00 TRX		17:15 - 18:00 TRX			