lifegym

Gültig ab November 2026

Dieselstraße 6 · 49733 Haren

Montag

- 08.00 – 08.45 Kraft - Aktiv
- 09.00 – 09.45 CombiGym
- 10.00 – 10.45 Pilates
- 17.30 – 18.15 Kraft - Aktiv
- 17.30 – 18.15 Pump-Zirkel
- 18.25 – 19.10 Kraft - Aktiv
- 18.25 – 19.10 Yoga
- 19.20 – 20.05 Indoorcycling

Dienstag

- 09.00 – 09.45 Bewegung + Relax
- 10.00 – 10.55 Yoga
- 17.30 – 18.15 Kraft - Aktiv
- 17.30 – 18.15 LesMills BODYPUMP
- 18.25 – 19.10 Fatburner
- 18.25 – 19.10 Kraft - Aktiv
- 19.20 – 20.05 BBP

Mittwoch

- 08.00 – 08.45 Kraft - Aktiv
- 10.00 – 10.45 Pilates
- 17.30 – 18.00 Upper-Body Xpress
- 18.15 – 19.00 Kraft - Aktiv
- 18.15 – 18.50 BBP
- 19.00 – 19.55 Yoga

Donnerstag

- 09.00 – 09.45 Kraft-Aktiv
- 17.30 – 18.15 Kraft-Aktiv
- 17.30 – 18.00 BBP
- 18.25 – 19.10 Indoorcycling
- 18.25 – 19.10 Fatburner
- 19.20 – 20.05 Kraft-Aktiv
- 19.30 – 20.15 Bodyshape

Freitag

- 09.00 – 09.45 BBP
- 10.00 – 10.45 Kraft - Aktiv

Samstag

- 14.00 – 14.45 Indoorcycling

Sonntag

- 10.00– 10.45 Pump-Zirkel

Muskeltraining · Herz-Kreislauftraining · Beweglichkeit · Entspannung · Gesundheit

*Präventionskurs

Reservierung notwendig · Änderungen vorbehalten