


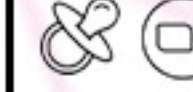










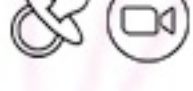





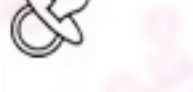








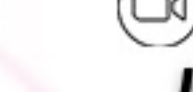



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 09:15 Pilates 60min. / Raum 1		 09:15 Uhr Pilates 60min. / Raum 1	 09:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE bis zu 340 kcal 55min. / Raum 1	 09:00 Uhr Bodyworkout 60min. / Raum 1	 10:30 Uhr Kursspecial Raum 1	 10:30 Uhr Yoga 90min. / Raum 2
	 10:30 Uhr Rückenfit 60min. / Raum 1	 10:20 Uhr LES MILLS BODYPUMP bis zu 560 kcal 55min. / Raum 1	 10:20 Uhr LES MILLS CORE bis zu 250 kcal 30min. / Raum 1	 10:00 Uhr Stretch & Relax 30min. / Raum 1	 11:30 Uhr Kursspecial (Oktober-März) Raum 1	 10:30 Uhr Kursspecial (Oktober-März) Raum 1
 16:30 Uhr Pilates 60min. / Raum 1	 17:30 Uhr LES MILLS BODYATTACK bis zu 730 kcal 55min. / Raum 1	16:00 Uhr Step 45min. / Raum 1	 17:30 Uhr Rückenfit 50min. / Raum 1			
 17:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP bis zu 560 kcal 55min. / Raum 1	 18:00 Uhr Yoga 90min. / Raum 2	 16:50 Uhr LES MILLS SH'BAM bis zu 400 kcal 45min. / Raum 1	 17:50 Uhr LES MILLS CORE bis zu 250 kcal 30min. / Raum 2	 17:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP bis zu 560 kcal 55min. / Raum 1		
 18:45 Uhr LES MILLS GRIT bis zu 400 kcal 30min. / Raum 2	 18:35 Uhr LES MILLS CORE bis zu 250 kcal 30min. / Raum 1	 18:00 Uhr Cycle 60min. / Raum 1	 18:30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE bis zu 340 kcal 45min. / Raum 2	 18:15 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT bis zu 740 kcal 55min. / Raum 1		
 18:40 Uhr LES MILLS SH'BAM bis zu 400 kcal 45min. / Raum 1	 19:10 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT bis zu 740 kcal 55min. / Raum 1	 18:00 Uhr Schwangerschafts kurs 60min. / Raum 2	 18:30 Uhr LES MILLS BODYATTACK bis zu 730 kcal 45min. / Raum 1	18:00 Uhr Bauch, Beine & Po 60min. / Raum 2		
 19:30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE bis zu 340 kcal 55min. / Raum 1		19:15 Uhr LES MILLS BODYPUMP bis zu 560 kcal 55min. / Raum 1	 19:20 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT bis zu 740 kcal 45min. / Raum 1			



Kinderbetreuung möglich



Männlicher Kurstrainer



Auch über Zoom



Männlicher o. weiblicher Trainer

BodySide Ladies
 FITNESS & WELLNESS

Küchenstraße 1 in 38100 Braunschweig 0531 47379090 info@bodyside-ladies.de Mo-Fr 08:00 Uhr - 22:00 Uhr Sa+So 10:00 Uhr - 18:00 Uhr