

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		08.30 - 10.00 L ★				
09.30 - 10.30 L ★		gesunder Rücken		9.00 - 10.00 L ★		
feelYoung			feelYoung			

**A.F.C. Fitness - Hotline: 0316/ 40-34-33**

an Feiertagen geschlossen

Mo, Mi, Fr 7.30 - 22.00

Di, Do 8.00 - 22.00

Sa & So 9.00 - 18.00 (1.Okt. - 30. April)

Sa 9.00 - 15.00 & So 9.00 - 13.00 (1.Mai - 30. Sept.)

18.00 - 19.00 L ★★		18.00 - 19.00 L ★★	18.00 - 19.00 L ★★
pilates	18.30 - 19.45 M ★★	deepWork	bodyWorkout
19.00 - 20.00 M ★★	hot Iron & Core	19.00 - 20.00 L ★★	19.00 - 20.00 M ★★
bodyXpress		functional Intervall	hot Iron
		20.00 - 20.30 L ★★	
		bauchKiller	

**Intensität:**

- ★ → mäßig anstrengend
- ★★ → anstrengend
- ★★★ → sehr anstrengend

**Schwierigkeitsgrad:**

- L → leicht
- M → mittel
- S → schwer

Herz - Kreislauf

Kräftigung

Herz - Kreislauf u. Kräftigung

Kräftigung u. Mobilisation