

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.30 L ★ feelYoung				9.00 - 10.00 L ★ funktionalMoves		
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 - 18:30 M ★★ Cardio						
18:30- 19:30 L ★★	18.30 - 19.30 M ★★			18.30 - 19.30 M ★★		
Pilates	hot Iron & Core	19.00 - 20.00 M ★★ funktional Intervall		hot Iron & Core		
		20.00 - 20.30 L ★★ bauchKiller				
Herz - Kreislauf	Kräftigung	Herz - Kreislauf u. Kräftigung		Kräftigung u. Mobilisation		

Intensität:

- ★ ➔ mäßig anstrengend
- ★★ ➔ anstrengend
- ★★★ ➔ sehr anstrengend

Schwierigkeitsgrad:

- L ➔ leicht
- M ➔ mittel
- S ➔ schwer