

Ab Mai 2025

| Montag                                                                        | Dienstag                                              | Mittwoch                                                                                                                 | Donnerstag                                                                                             | Freitag                                                           | Samstag                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |                                                       | 08.30 Indoor Cycling 50´ Polar ②                                                                                         |                                                                                                        |                                                                   |                                                                           |
| 09.00 Fatburner 45´ ①<br>09.00 Zirkel 2 55´ ②                                 | 09.00 Zirkel 2 55´ ②                                  | 09.00 Fatburner 45´ ①<br>09.30 TRX 25´ ④<br>09.45 PoBB & mehr 45´ ①                                                      | 09.00 Step 50´ ①                                                                                       | 09.00 Rücken & PoBB 50´ ④<br>09.00 Zirkel 2 55´ ②                 |                                                                           |
| 10.00 PoBB & mehr 50´ ①<br>11.00 Starker Rücken 50´ ①                         | 10.00 Yoga 50´ ②                                      | 10.30 Pilates 50´ ②                                                                                                      | 10.00 Starker Rücken 50´ ②                                                                             | 10.00 Ganzkörper Intervall 50´ ④<br>11.00 Zirkel 2 55´ ②          |                                                                           |
|                                                                               |                                                       |                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                   | Sonntag                                                                   |
| 17.00 Latin Jam 50´ ①<br>17.00 Pilates Fusion 50´ ②                           | 17.00 Zirkel 2 55´ ②<br>17.00 StartUp! 55´ 10-15 J. ② | 17.00 Yoga Basic 50´ ①                                                                                                   | 17.00 StartUp! 55´ 10-15 J. ②                                                                          | 17.00 Pilates 55´ ②<br>17.00 VideoClipDance 55´ 5-8 J. ①          | 10.30 Specials siehe Aushang ①                                            |
| 18.00 PoBB & mehr 50´ ①<br>18.00 Starker Rücken 50´ ④<br>18.00 Zirkel 2 55´ ② | 18.00 Yolates 50´ ④<br>18.00 Tabata 50´ ②             | 18.00 TRX 25´ ④<br>18.00 Yolates 50´ ①<br>18.00 Zirkel 2 55´ ②<br>18.30 Core X-Press 25´ ②                               | 18.00 Zirkel 2 55´ ②<br>18.00 Latin Jam 50´ ①                                                          | 18.00 VideoClipDance 55´ ab 9 J. ①<br>18.00 Athletik Zirkel 45´ ③ | 11.00 Zirkel 2 55´ ②<br>11.30 Zumba® 50´ ①<br>12.00 Athletik Zirkel 45´ ③ |
| 19.00 HIIT* 45´ ④                                                             | 19.00 Indoor Cycling 50´ Polar ②                      | 19.00 HIIT* 45´ ④<br>19.00 Workout 50´ ②<br><br>19.00 VideoClipDance 85´ Erwachsene ①<br><br>20.00 Stretch & Relax 30´ ② | 19.00 PoBB & mehr 50´ ①<br>jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar<br><br>19.00 Indoor Cycling 50´ Polar ② | 19.00 VideoClipDance 85´ Turnier ②                                |                                                                           |
| * High Intensity Intervall Training                                           | s                                                     | * High Intensity Intervall Training                                                                                      |                                                                                                        |                                                                   |                                                                           |

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

■ Einsteiger

■ Mittelstufe

■ Fortgeschritten

①②③④⑤ Kursräume

⊙ Clubraum

⊙ Outdoor

⊙ Seminarraum

⊙ Trainingsfläche

⊙ salvea Fläche

X nur mit Anmeldung

´Minuten

\* High Intensity Intervall Training

Auch als Präventionskurs buchbar

Info zu aktuellen Kursänderungen  
auf unserer Homepage  
www.salvea-kleve.de

