

Montag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.45 – 10.45 FASZInation Rücken -Dani-	09.45 - 10.45 Yin Yang Yoga -Jana- 🦶
11.00 – 11.45 Senioren-Zumba -Jeannette/Julia-	09.00 - 09.45 & 11.00 - 12.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
Mittagspause		
	17.00 - 17.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	17.00 - 17.45 GuFiE Kids I - Blockkurs -
17.45 - 18.45 Yin Yang Yoga - Tine -	17.45 - 18.45 Dance Aerobic Mix - Christin -	18.00 - 19.00 Jumping Fitness -Nadja-
19.00 - 20.00 Zumba® Fitness -Michelle-	19.00 – 19.45 PRAMA® Fitness	19.15 – 20:00 4D Pro® -Nadja-

Dienstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.30 - 10.15 Rückbildung mit Baby Blockkurs -Julia-	09.00 – 12:00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.45 – 10.30 AquaFit (Badehaus Urberach)
Mittagspause		
	17.00 – 20.00 PRAMA Workout of the Day Freies Training	17.45 - 18.30 Aqua Power (Badehaus Urberach)
18.00 – 19.00 Body&Mind/KAHA -Sonja-		18.00 - 19.00 Jumping Fitness -Lea-
19.15 – 20.15 Yoga Flow -Nina-		19.15 – 20.15 Langhantel-Kettlebell-Mix -Mike-

Mittwoch

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.30 – 10.15 Stretching - Julia -	09.00 – 10.15 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
10.30 – 11.30 Mama Workout -Julia- 🦶	10.30 – 11.30 PRAMA® Senior	
Mittagspause		
	17.00 – 20.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	17.15 - 18.00 Jumping Fitness -Kati-
18.00 – 19.00 AROHA® -Dani-		18.15 – 19.00 4DPro® -Elena-
		19.15 – 20:15 Body Attack -Elena-



Donnerstag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.00 – 12:00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.45 – 10.30 AquaFit (Badehaus Urberach)
Mittagspause		
17.15 - 18.00 GuFiE Kids II - Blockkurs -	17.00 – 18.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
18.15 – 19.15 Yin Yang Yoga -Tine-	18.15 – 19.00 PRAMA® Fitness -Julia-	18.00 – 19.00 Zumba® Gold -Jeannette-
		19.15 – 20.05 RückenFit /CoreFit meets FASZIO -Petra-

Freitag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.00 – 12.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.15 - 10.15 Jumping Fitness -Kati-
		10.30 - 11.15 4D Pro® -Julia- 
Mittagspause		
16.15 - 17.00 GuFiE Kids III - Blockkurs -	17.00 – 19.30 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	17.00 - 18.00 Jumping Fitness -Mike-
17.45 – 18.30 AquaTabata (Badehaus Urberach)		18.15 – 19.15 Thai-Fitboxing -Pavlos-

Samstag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.00 – 13.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	10.15 – 11.15 Body Workout -Lea-
11.30 – 12.30 Yoga Special (Siehe Aushang)		

Sonntag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.15 – 11.00 PRAMA® Fatburner -Elena-	10.15 – 11.15 Jumping Fitness -Nadja-
11.15 - 12.05 FASZInation Entspannung	09.00 - 10.00 & 11.15 – 13.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	11.30 - 12.15 4D Pro® -Elena-

Alle Kurse sind reservierungspflichtig über unseren Online Buchungskalender:

https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness

Mamis aufgepasst:

Alle Kurse mit  sind auch mit Baby möglich

Öffnungszeiten

MO: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr
DI: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr
MI: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr
DO: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr
FR: 09.00 - 12.00 Uhr, 16.00 – 19.30 Uhr
SA: 10.00 – 13.00 Uhr
SO: 10.00 – 13.00 Uhr

**milon®
Kraft-Ausdauer-Zirkel**
Nutzung zu den Öffnungszeiten möglich

Special Aqua Kurse
im Badehaus Urberach
in Mitgliedschaft inklusive