

ELIXIA - Hellersdorf

Heidenauer Str. 26, 12627 Berlin - Tel.: 030 / 99 27 76 00

Gültig vom 01.10.2011 – 31.03.2012

info.hellersdorf@elixia.de - www.elixia.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:30	Wirbelsäule Dani 1	08:00	Yoga Basic Maike - Einsteiger 1	08:30	Wirbelsäule Maike 1	09:00	Wirbelsäule Janet 1	09:00	Stretch & Relax Harry 1				
09:00	Fatburner Janie 2	08:30	Wirbelsäule Maike 1	09:00	Aqua Fitness Ulf 4	09:00	Wirbelsäule Janet 1	09:30	Wirbelsäule Petra 2	09:00	Lauftreff Arthur 7	09:30	HOT IRON™ 2 NEU Stefan 1
09:30	Wirbelsäule Janet 1	09:15	FLEXI BAR® Tom - Einsteiger 2	09:30	Aerobic Easy Maike - Einsteiger 1	09:00	Bauch Xpress Trainer 3	09:45	Aqua Fitness Ulf 4	09:30	Wirbelsäule Anke 1	10:30	Tai Chi Beate 2
09:45	Aqua Fitness Dani 4	09:30	Fit & Vital Maike 2	10:00	BOSU® Gym Stefan 1	09:30	Aqua Fitness Jana 4	10:00	Beckenboden Harry 3	09:30	Step Classic 1 Carmen 2	10:30	Body Shape Stefan 1
10:00	Body Shape Janie 2	09:30	Wirbelsäule Regine 1	10:00	Aerobic Dance 1 Maike 2	10:00	Nordic Walking Tom 7	10:30	Beckenboden Harry 3	10:30	HOT IRON™ 1 Anke 1	11:30	Aqua Fitness Stefan 4
10:30	Fit & Vital Janet 1	09:45	Aqua Fitness Jana 4	10:00	Beckenboden Regine 3	10:00	Body Shape Janet 1	10:00	Step Classic 1 Antje 1	10:30	BOSU® Gym NEU Arthur 2	12:30	Power-Yoga Uta 1
10:30	Aqua Fitness Dani 4	10:00	Nordic Walking NEU Tom 7	10:30	Beckenboden Regine 3	10:00	Qi Gong Regine 2	10:30	Aqua Fitness Ulf 4	11:00	Xycle 2 NEU Arthur 5	14:10	Rücken Yoga Uta 2
10:30	Yoga Basic Maike - Einsteiger 3	10:00	Bauch Xpress Trainer 3	11:00	Wirbelsäule Regine 1	10:15	Aqua Fitness Jana 4	10:30	Tai Chi Petra 2				
11:00	Hatha Yoga Maike - Einsteiger 2	10:30	Aqua Fitness Jana 4	11:00	FLEXI BAR® Stefan 2	11:00	Tai Chi Petra 2	11:00	Wirbelsäule Antje 1				
		10:30	Pilates Regine 1	11:00	Aqua Fitness Ulf 4	11:00	Rückbildungsgym Geburtshaus Helle Mitte 2	12:00	Qi Gong Petra 1				
		11:00	Rückbildungsgym Geburtshaus Helle Mitte 2			12:00	Schwimmen 1 Tom 4	15:00	Aqua Fitness Dani 4				
		11:30	BOSU® Balance NEU Tom 2					16:00	Core Shape Dani 1				
17:00	HOT IRON™ 2 Stefan 1	17:00	Hatha Yoga Susanne 2	17:00	Wirbelsäule Dani 1	17:00	Power Workout Harry 2	17:00	Schwangeren Aqua Geburtshaus Helle Mitte 4			16:30	Wirbelsäule Kati 3
17:30	FLEXI BAR® Regine 2	17:30	Wirbelsäule Anke 1	17:30	Aerobic Easy Anke - Einsteiger 2	17:30	Wirbelsäule Stefan 1	17:00	AROHA™ Dani 1	17:00	Yogalates Rücken NEU Flavinia 1	17:30	Aqua Fitness Kati 4
17:30	Aqua Fitness Maike 4	17:45	Aqua Fitness Ulf 4	18:00	HOT IRON™ 1 Anke 1	18:00	Bauch Xpress Harry 2	17:30	Schwimmen 1 Tom 4	18:00	Aqua Fitness NEU Flavinia 4	17:30	HOT IRON™ 1 Anke 2
18:00	Step Easy Stefan - Einsteiger 1	18:30	Bauch Xpress Trainer 3	18:00	Body Shape Maria 2	18:00	Aqua Fitness Kati 4	17:30	Pilates Silvi 2			18:30	Body Shape Anke 2
18:00	Pilates Regine 2	18:30	Aqua Fitness Ulf 4	18:00	Aqua Fitness Dani 4	18:30	HOT IRON™ 1 Stefan 1	18:00	ZUMBA® Dani 1			18:30	Xycle 2 Kati 5
18:15	Aqua Fitness Maike 4	18:30	HOT IRON™ 2 Anke 1	18:30	Xycle Recover Kati 5	18:30	Pilates Harry 2	18:30	Xycle 2 Own Zone NEU Tom 1				
18:30	Xycle 2 Carla 5	18:30	Winter Shape NEU Flavinia 2	19:00	BodyART™ Stretch Dani 1	18:45	Aqua Fitness Kati 4	18:30	Aqua Fitness Maika 4				
18:30	Step Classic 1 Stefan 1	19:30	Kick & Box Olivia 1	19:00	Step Classic 1½ Anke 2	19:00	Xycle 3 Tom 1:15	18:30	Body Shape Silvi 2				
19:00	Wirbelsäule Regine 2	19:30	Xycle 2 Stephan 5	19:00	Bauch Xpress Maria 3	19:30	Wirbelsäule Harry 1	19:30	Rudern Concept2 Tom / Fläche 6				
19:30	BodyART™ Stefan 1	19:30	Power Ball NEU Flavinia 2	19:10	Xycle 2 Kati 5	19:30	Latin / Kick & Box Stefan 2	19:30	Hatha Yoga Gert 1				
				20:00	BOSU® Gym NEU Anke 2	20:00	Schwimmen 1 Kati 4	19:30	FLEXI RELAX® Silvi 2				
				20:00	ZUMBA® NEU Dani 1	20:30	Schwimmen 2 Tom 4	20:00	Laufband Training Tom 6				
								20:30	Funktionstraining Tom 6				

Öffnungszeiten Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr Samstag + Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertag siehe Aushang	Kinderbetreuung Montag - Freitag 08:45 - 12:30 Uhr 16:00 - 19:15 Uhr © Kurse mit Kinderbetreuungsmöglichkeit	Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Samstag + Sonntag: 09:00 - 14:30 Uhr Feiertag siehe Aushang	Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen Externe Programm Änderungen u. Irrtümer vorbehalten	Kurslänge hinter dem Kurstitel z. B. Bauch Xpress (0:25) = 25 Minuten	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Studio 3 4 = Pool 5 = Xycle Studio 6 = Freiluft/Aktivfläche
--	---	---	--	---	--