

ELIXIA - Lichterfelde

Lankwitzer Strasse 19-24, 12209 Berlin - Tel.: 030 / 27 49 02 70

Gültig vom 01.10.2011 bis 31.03.2012

info.lichterfelde@elixia.de - www.elixia.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:00	HOT IRON™ 1 Kati 1	09:00	HOT IRON™ 1 Raffi 1	08:30	HOT IRON™ 2 Chrissy 1	08:00	Synergy Cycl.1 Stefan 3	09:00	HOT IRON™ 1 Heike 1	09:30	Schwimmen 1 Manuel 4	09:30	Aerobic Dance 1 Marco 1
09:00	Aerobic Classic 1 Kati 1	09:00	Body Shape Faouzi 2	08:30	BOSU® Cardio Ulf 2	08:30	TRX® Trainer 6	09:00	BOSU® Gym Dany 2	10:00	Wirbelsäule Marco 1	09:30	Bauch Xpress Trainer 2
09:00	Body Shape Ulf 2	10:00	Step Classic 2 Faouzi 1	09:00	Stretch & Relax Ulf 2	09:00	HOT IRON™ 2 Kati 1	09:30	BauchXpress Dany 2	10:00	Vinyasa Yoga Chrissy 2	10:00	Stretch & Relax Trainer 2
09:00	Synergy Cycl. 1 Chrissy 3	10:00	Wirbelsäule Raffi 2	09:30	Wirbelsäule Chrissy 1	09:00	Speedball SM Fitness Stefan 2	10:00	Pilates Heike 1	11:00	Aerobic Easy Masood 1	10:30	Body Shape Marco 1
09:00	Aqua Fitness Aurora 4	10:00	Aqua Fitness Masood 4	09:30	Pilates Heike 2	09:30	Body Shape Stefan 2	10:00	Synergy Cycl.1 Gunnar 3	11:00	XCO® & Flexi® Chrissy 2	10:30	Wirbelsäule Gunnar 2
10:00	Wirbelsäule Chrissy 1	11:00	Step Easy Faouzi 1	10:30	BOSU® & Flexi® Heike 1	10:00	Aerobic Classic 2 Kati 1	10:00	Aqua Fitness Katja 4	11:00	Synergy Cycl.1 Marco 3	11:30	Synergy Cycl.1 Gunnar 3
10:00	ZUMBA® Aurora 2	11:00	TRX® Trainer 6	10:30	Synergy Cycl. 2 Chrissy 3	10:30	Wirbelsäule Stefan 2	11:00	ZUMBA® Katja 1	12:00	IRON CROSS™ Chrissy 1	11:30	Aqua Fitness Marco 4
11:00	BodyART™ Chrissi 1	11:15	Aqua Fitness Masood 4	10:30	Aqua Fitness Ozan 4	11:30	Aqua Fitness Stefan 4	11:00	Aqua Fitness Heike 4	12:00	Bauch Xpress Masood 2		
12:15	Aqua Fitness Stefan 4	13:30	Qi Gong Rebecca 1	11:30	Body Shape Ozan 1	13:30	Best Ager Christina 1	12:30	Hatha Yoga Jamal 2	12:15	Aqua Fitness Marco 4		
										12:30	Beine Po Xpress Masood 2		
17:00	Body Shape Faouzi 1	18:00	Wirbelsäule Ulf 1	17:00	Beckenboden Dany 1	17:00	XCO® & Flexi® Masood 1			13:00	Qi Gong Rebecca 1		
17:00	Pilates Ozan 2	18:00	Body Shape Ozan 1	17:30	Step Easy Dany 1	18:00	HOT IRON™ 2 Vivien 1	16:00	HOT IRON™ 1 Vivien 1	14:00	Tai Chi Rebecca 1	17:00	Body Shape Masood 1
18:00	Step Classic 1 Faouzi 1	19:00	Stretch & Relax Trainer 1	17:30	Yoga Basic Marcel 2	18:00	Wirbelsäule Masood 2	16:00	Pilates Dennis 2	16:00	TRX® Trainer 6	17:00	BodyART™ Chrissy 2
18:00	Synergy Cycl.2 Ozan 3	19:00	Pilates Susanne 2	18:00	Body Shape Stefan 1	19:00	Cardio Xpress Vivien 1	17:00	Step Classic 2 Dennis 1	17:45	ZUMBA® Sandra 1	18:00	Synergy Cycl.3 Marcel 3
18:00	Aqua Fitness Jamal 4	19:00	Synergy Cycl.1 Marcel 3	18:00	Hatha Yoga Marcel 2	19:00	Bauch Xpress Trainer 2	17:00	Synergy Cycl.1 Marcus 3	19:00	Hatha Yoga Frank 1	18:00	Aqua Fitness Masood 4
19:00	HOT IRON™ 1 Ozan 1	19:00	Aqua Fitness Ozan 4	19:00	ZUMBA® Sandra 1	19:30	TRX® Trainer 6	18:10	Wirbelsäule Marcus 2				
19:00	Pilates Jamal 2	19:30	Bauch Xpress Trainer 1	19:15	Synergy Cycl.2 Lamy 3	19:00	Synergy Cycl. 2 Christoph 3	18:00	TAE BO® Intro Ulf 1				
19:00	Schwimmen Easy Manuel 4	20:00	TAE BO® Ulf 1	19:15	Aqua Fitness Stefan 4	19:00	Aqua Fitness Masood 4	19:00	TAE BO® Ulf 1				
20:00	AROHA™ Jamal 1	20:00	BodyART™ Susanne 2	20:15	Speedball SM Fitness Stefan 1	19:30	Qi Gong Rebecca 1	19:15	Aqua Fitness Marcus 4				
20:00	Schwimmen 2 Manuel 4	21:00	Beine Po Xpress Ulf 1	20:00	Schwimmen 2 Marcel 4	20:00	Hatha Yoga Frank 2	20:00	Beine Po Xpress Ulf 1				
						20:30	Tai Chi Rebecca 1						



Informationen unserem Angebot für Familien erhalten Sie bei unseren Mitarbeitern!

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa + So: 09:00 - 21:00 Uhr
Feiertags siehe Aushang

Kinderbetreuung
Mo - Fr: 09:00 - 20:00 Uhr
Sa + So: 09:00 - 17:00 Uhr
Feiertags siehe Aushang

Farbsystem:
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen

Kurslänge
hinter dem Kurstitel
z. B. Bauch Xpress (0:25)
= 25 Minuten

Ort
1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Cycling Studio
4 = Pool
5 = Outdoor
6 = Fläche
☺ Kurse mit Kinderbetreuungsmöglichkeit
Änderungen und Irrtümer vorbehalten!