



## Donau City Center

# Dienstag, 1. November 2022 **-Allerheiligen-**

Öffnungszeiten: 08.00 – 21.00 Uhr

**\*\*\* Buchung aller Kurse über unsere Lifepark App \*\*\***

### Raum 1

09:30 - 10:45	Cross Challenge meets deepWork 75 Min.	Jürgen & Betti
17:00 - 18:00	Body Pump <small>LES MILLS</small> <b>BODYPUMP</b>	Marie

### Raum 2

09:45 - 10:45	Pilates	Filiz
11:00 - 11:45	Stretch* Daily Routine 45 Min. <small>*Auftakt zum Kursstart ab November* Montag abend 20:30 Uhr mit Betti</small>	Betti

### Yoga Abend:

16:30 - 17:30	Yoga intensiv Thema Erdung: „Verwurzle dich nach unten, in dem Du Dich sinken lässt“	Claudia
17:30 - 18:00	Teepause	
18:00 - 19:00	Yoga sensitiv Dehnung - Entspannung - innere Einkehr	Angelika

### Cycling

09:30 - 10:30	Einsteiger	Tina
10:45 - 11:45	Intervall Tabata	Tina
18:15 - 19:15	80er Party	Marie

**Einen schönen Feiertag wünscht euer Life Park Team!**