





## WESTPARK

### Freitag 29.03.24 Karfreitag:

Öffnungszeiten: 08.00 – 21.00 Uhr  
 Kinderbetreuung: 09.00 – 13.00 Uhr

Raum 1		Yogaraum		Indoor Cycling	
09.30 – 10.30 	<b>Zumba Fitness</b> Monica	09.30 – 10.45	<b>Yoga meditativ</b> Sabine	09.00 – 10.00	<b>All Terrain</b> Moni
10.45 – 11.45 	<b>Body Pump</b> Sylvia			10.15 – 11.15	<b>Einsteiger</b> Moni
18.00 – 19.15	<b>Body Combat #98 Preview</b> Dani & Ilona			18.00 – 19.00	<b>Einsteiger</b> Jürgen
				19.15 – 20.15	<b>Fun Cycling</b> Jürgen

### Samstag 30.03.24 Ostersonntag:



Öffnungszeiten: 06.00 – 21.00 Uhr

#### Reguläres Kursprogramm (siehe Samstag)

### Sonntag 31.03.24 Ostersonntag:

Öffnungszeiten: 08.00 – 21.00 Uhr  
 Kinderbetreuung: 09.00 – 13.00 Uhr



Raum 1		Yogaraum		Indoor Cycling	
09.00 – 10.00 	<b>Zumba Fitness</b> Bettina	09.00 – 10.00	<b>Yoga sensitiv</b> Sabine	09.30 – 10.30	<b>Einsteiger</b> Kathrin
10.15 – 11.15	<b>Toning Workout</b> Julie	10.15 – 11.15	<b>Yoga intensiv</b> Sabine	10.45 – 11.45	<b>Intervall</b> Kathrin
11.30 – 12.15	<b>XCO</b> Julie				
17.00 – 18.00 	<b>Body Pump</b> Marie			17.00 – 18.00	<b>Ausdauer</b> Sabrina

### Montag 01.04.24 Ostermontag:

Öffnungszeiten: 08.00 – 21.00 Uhr  
 Kinderbetreuung: 09.00 – 13.00 Uhr



Raum 1		Functionalraum / Yogaraum		Indoor Cycling	
09.30 – 10.15 	<b>Body Attack 45'</b> Sylvia & Bettina <b>NEU!</b>	09.30 – 11.00 Functionalraum	<b>Body Cross Special</b> Ina & Alex	09.30 -10.30	<b>Mountain</b> „Über Stock und Stein“ Rosa
10.30 – 11.15 	<b>Body Pump 45'</b> # 129 Preview Sylvia & Bettina	09.30 – 10.30 Yogaraum	<b>Klang des Herzens</b> (Yoga Flow) Carmen	10.45 -11.45	<b>Einsteiger</b> Rosa
		10.45 – 11.15 Yogaraum	<b>Yoga Nidra</b> (Tiefenentspannung) Carmen		
18.00 – 19.00	<b>BBP</b> Kathrin			17.00 – 18.00	<b>Einsteiger</b> Anita

**Die Buchung der Stunden erfolgt nach wie vor über unsere Life Park App!**