

# LIFEPARK MAX

## im WestPark



### Dienstag, 24.12.24 Heilig Abend:

Öffnungszeiten: 08.00 – 14.00 Uhr

Raum 1		Raum 2 / Yogaraum		Indoor Cycling	
09.30 – 10.30 	<b>Body Pump</b> Sylvia	09.30 – 10.45	<b>beSINNliche Zeit</b> Yoga Sabine	09.30 – 11.00 <b>90 Min</b>	<b>Christmas Party</b> Jenny & Lea
10.45. – 11.30 	<b>Body Attack</b> Sylvia				

### Mittwoch, 25.12.24 1. Weihnachtsfeiertag:

Geschlossen

### Donnerstag, 26.12.24 2. Weihnachtsfeiertag:

Öffnungszeiten: 08.00 – 21.00 Uhr

Kinderbetreuung: 09.00 – 13.00 Uhr

Raum 1		Raum 2 / Yogaraum		Indoor Cycling	
09.30 – 10.30 	<b>Zumba Fitness</b> Daniela	09.00 – 10.00 <b>Yogaraum</b>	<b>Yoga Flow &amp; Strength</b> Sabine	09.00 – 10.00	<b>Mixed Class</b> <b>After Christmas Ride</b> Claudia
10.45 – 11.45 	<b>Jumping Fitness</b> Sylvia	10.30 – 11.15 <b>Raum 2</b>	<b>Bauch plus</b> Claudia	10.15 – 11.15	<b>Ausdauer</b> Sabine
16.30 – 17.30	<b>deepWORK</b> Carmen				
		17.45 – 18.30 <b>Raum 2</b>	<b>Move &amp; Breath</b> Carmen	17.00 – 18.00	<b>Mountain</b> Anita

### Dienstag, 31.12.24 Silvester:

Öffnungszeiten: 08.00 – 16.00 Uhr

Raum 1		Raum 2 / Yogaraum		Indoor Cycling	
09.30 – 10.30	<b>Faszien in Bewegung</b> Doris	09.30 – 11.00	<b>Yoga &amp; Meditation</b> <b>ABSCHLUSS</b> Sabine	09.30 – 11.00 <b>90 Min</b>	<b>End of the Year</b> <b>Powercycling</b> Moni
10.45. – 11.45 	<b>Jumping Fitness</b> <b>Silvesterparty</b> <b>BEST OF</b> Sylvia				

### Mittwoch, 01.01.25 Neujahr:

Geschlossen

### Montag, 06.01.25 Heilig 3 König:

Öffnungszeiten: 08.00 – 21.00 Uhr

Kinderbetreuung: 09.00 – 13.00 Uhr

Raum 1		Yogaraum/ Raum 2/ Functional		Indoor Cycling	
09.30 – 10.30	<b>Pilates</b> Lubica	09.30 – 10.30 <b>Raum 2</b>	<b>TRX Einsteiger</b> Leonie	09.00 – 12.00 <b>180 Min</b>	<b>Cycling-Marathon</b> Rosa & Kathrin
10.45 – 11.45 	<b>Body Combat</b> <b>Preview #101</b> Dani Ilona Babsi Tom	10.00 – 11.00 <b>Functional</b>	<b>Body Cross</b> Simone & Andreas		
15.00 – 16.30 	<b>Body Pump</b> <b>OLD &amp; NEW</b> Jürgen & Marie	15.00 – 17.00 <b>Yogaraum</b> <b>Ca.120 Min</b>	<b>Yoga &amp; Kakao*</b> Sabine <b>Begrenzt auf 15 TN</b>		
16.45 – 17.45 	<b>Zumba Fitness</b> Debbie & Dani	17.30 – 18.30 <b>Yogaraum</b>	<b>Yin Yoga</b> Sabine	16.45 – 18.00 <b>75 Min</b>	<b>Mountain</b> Jürgen & Marie

\* Yoga & Kakao - ANMELDUNG & INFO siehe Aushang und App!

\*\*\* Bitte alle Kurse über unsere Lifepark App buchen \*\*\*

Schöne Festtage wünscht Euch Euer LIFE PARK MAX Team