



VORMITTAG

ABEND/NACHMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 11:00 R1 ZUMBA	09:15 - 10:15 R2 DANCE AEROBIC	09:30 - 10:30 R1 WSG	09:00 - 10:15 R3 YOGA	08:55 - 09:55 R2 BODY PUMP	10:30 - 12:00 R3 YOGA + ATEMTECHNIK	10:15 - 11:15 R2 SPECIALS
10:30 - 11:30 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	09:15 - 10:15 R1 WSG	09:30 - 10:30 R2 LMI-STEP	09:30 - 10:30 R2 MUSKELFIT	10:05 - 11:00 R2 DANCE STEP	10:00 - 11:00 R2 ZUMBA	11:15 - 12:15 R2 SPECIALS
	10:15 - 11:15 R2 MUSKELFIT	09:30 - 11:00 R3 YOGA + ATEMTECHNIK	10:30 - 11:30 R2 ZUMBA	09:15 - 10:30 R3 YOGA	11:00 - 12:00 R2 PILATES / BALANCE	
		11:00 - 12:15 R3 RÜCKENYOGA	10:30 - 11:30 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	09:30 - 10:30 R1 MUSKELFIT		
		10:30 - 11:30 R2 BODY PUMP		10:15 - 11:15 CA CYCLING		
				10:45 - 11:30 R3 FASZIENFIT		
				11:00 - 12:00 R2 BAUCH & STRETCH		
17:30 - 18:00 R2 DANCE STEP <small>Einsteiger</small>	17:00 - 18:00 R2 BODY PUMP	17:30 - 18:00 R1 BAUCH & STRETCH	17:00 - 18:00 R3 PILATES	17:45 - 19:00 R3 YOGA	16:15 - 17:15 R2 BODY PUMP	17:00 - 18:00 R2 HIT
17:45 - 18:45 CA CYCLING	17:00 - 18:00 R1 RÜCKENFIT	18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	17:30 - 18:30 R2 LMI-STEP	18:15 - 19:15 R1 BURLESQUE	17:30 - 18:30 CA CYCLING	
18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	18:00 - 18:30 R3 BAUCH & STRETCH	18:00 - 19:00 BB FUNCTIONAL	17:00 - 18:00 BB FUNCTIONAL	18:15 - 19:15 CA CYCLING		
18:00 - 19:00 R2 DANCE STEP <small>MITTELSTUFE</small>	18:30 - 19:00 R2 LM-CORE	18:15 - 19:15 R2 ZUMBA	18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	19:00 - 20:15 R3 RÜCKENFIT		
18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL	18:00 - 19:00 R1 ZUMBA / STRETCH	19:15 - 20:00 R1 FASZIENFIT	18:00 - 19:00 R3 FASZIENFIT	18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL		
19:00 - 20:15 R3 YOGA	18:00 - 19:00 BB FUNCTIONAL	18:00 - 19:00 CA CYCLING	18:30 - 19:30 R2 BODY PUMP	19:15 - 20:15 R2 BODY COMBAT		
19:00 - 20:00 R1 DANCE AEROBIC	18:15 - 19:15 CA CYCLING	19:15 - 20:15 R2 BODY PUMP	19:00 - 19:30 R1 BAUCH & STRETCH			
19:00 - 20:00 R2 BODY PUMP	19:00 - 20:00 R2 BODY COMBAT	19:00 - 20:15 R3 YOGA	19:00 - 20:15 R3 YOGA			
20:00 - 20:30 R2 BAUCH & STRETCH	19:00 - 20:00 R1 MUSKELFIT HIT					
20:00 - 21:00 R1 MUSKELFIT	20:00 - 21:00 R2 BODY BALANCE					



BLACK & WHITE

BITTE BEACHTEN!

- ▶ Aktuell sind alle Kurse anmeldungspflichtig
- ▶ Anmeldung frühestens ein Tag im Voraus
- ▶ Buchung online oder telefonisch möglich



ÖFFNUNGSZEITEN

▶ FITNESS

MO - FR 07:00 - 22:00 UHR
SA - SO 09:00 - 21:00 UHR

▶ BW 24/7

MO - SO 24h

▶ SAUNA

MO - FR 09:00 - 22:00 UHR
SA - SO 09:00 - 21:00 UHR

LEGENDE

XX	KURSRAÜME
CA	CYCLING
BB	PRÄVENTION
BB	DANCE & MORE
BB	POWER & AUSDAUER

R1	Kursraum 1
R2	Kursraum 2
R3	Kursraum 3
CA	Cycling Arena
BB	BLack Box
OL	OnLine



LOCATION & KONTAKT

BLACK & WHITE –
Fitness, Wellness, Health GmbH & Co. KG

Alzeyer Straße 121, 67549 Worms

0 62 41 / 959 00 0
info@blackandwhite.de



Folge uns und Scanne den QR-Code, um mehr über Angebote rund um das Thema Gesundheitsmanagement zu erfahren.

