



## BLACK & WHITE

*Fitness · Health · Wellness*

### 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

▲ VORMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 R2 <b>WSG</b>	09:15 - 10:15 R2 <b>DANCE AEROBIC</b>	09:30 - 10:30 R1 <b>WSG</b>	09:30 - 10:30 R2 <b>MUSKELFIT</b>	08:55 - 09:55 R2 <b>BODY PUMP</b>	10:30 - 11:45 R3 <b>YOGA</b>	10:15 - 11:15 R2 <b>SPECIALS</b>
10:00 - 11:00 R1 <b>ZUMBA</b>	09:15 - 10:15 R1 <b>WSG</b>	09:30 - 10:30 R2 <b>LMI-STEP</b>	10:30 - 11:30 R2 <b>ZUMBA</b>	10:05 - 11:00 R2 <b>DANCE STEP</b>	10:00 - 11:00 R2 <b>ZUMBA</b>	11:15 - 12:15 R2 <b>SPECIALS</b>
10:30 - 11:30 R3 <b>GYMNASTIK AUF DEM STUHL</b>	10:15 - 11:15 R2 <b>MUSKELFIT</b>	09:30 - 11:00 R3 <b>YOGA + ATEMTECHNIK</b>	10:30 - 11:30 R3 <b>GYMNASTIK AUF DEM STUHL</b>	09:15 - 10:15 R3 <b>YOGA</b>	11:00 - 12:00 R2 <b>PILATES / BALANCE</b>	10:30 - 11:30 R3 <b>YOGA</b>
		11:00 - 12:15 R3 <b>RÜCKENYOGA</b>		09:30 - 10:30 R1 <b>MUSKELFIT</b>		11:30 - 12:30 R3 <b>YOGA AUF DEM STUHL</b>
		10:30 - 11:30 R2 <b>BODY PUMP</b>		10:15 - 11:15 CA <b>CYCLING</b>		
				10:45 - 11:30 R2 <b>FASZIENFIT</b>		

▼ ABEND/NACHMITTAG

17:45 - 18:45 CA <b>CYCLING</b>	17:00 - 18:00 R2 <b>BODY PUMP</b>	18:00 - 19:00 R3 <b>PILATES</b>	17:00 - 18:00 R3 <b>PILATES</b>	17:45 - 19:00 R3 <b>YOGA</b>	16:15 - 17:15 R2 <b>BODY PUMP</b>
18:00 - 19:00 R3 <b>RÜCKENYOGA</b>	18:30 - 19:00 R2 <b>LM-CORE</b>	18:00 - 19:00 R2 <b>MUSKELFIT</b>	17:30 - 18:30 R2 <b>LMI-STEP</b>	18:15 - 19:15 R1 <b>BURLESQUE</b>	17:30 - 18:30 CA <b>CYCLING</b>
18:00 - 19:00 R1 <b>MUSKELFIT</b>	18:00 - 19:00 R1 <b>ZUMBA / STRETCH</b>	18:15 - 19:15 R1 <b>LADY'S DANCE</b>	17:00 - 18:00 BB <b>FUNCTIONAL</b>	18:15 - 19:15 CA <b>CYCLING</b>	
18:00 - 19:00 R2 <b>DANCE STEP MITTELSTUFE</b>	18:15 - 19:15 CA <b>CYCLING</b>	19:15 - 20:00 R1 <b>FASZIENFIT</b>	18:00 - 19:00 R1 <b>MUSKELFIT</b>	18:00 - 19:00 R2 <b>DANCE STEP MITTELSTUFE</b>	
18:15 - 19:15 BB <b>FUNCTIONAL</b>	19:00 - 20:00 R2 <b>BODY COMBAT</b>	18:00 - 19:00 CA <b>CYCLING</b>	18:00 - 19:00 R3 <b>FASZIENFIT</b>	19:00 - 20:15 R3 <b>RÜCKENFIT</b>	
19:00 - 20:15 R3 <b>YOGA</b>	19:00 - 20:00 R1 <b>MUSKELFIT HIT</b>	19:15 - 20:15 R2 <b>BODY PUMP</b>	18:30 - 19:30 R2 <b>BODY PUMP</b>	18:15 - 19:15 BB <b>FUNCTIONAL</b>	
19:00 - 20:00 R2 <b>DANCE AEROBIC</b>	19:00 - 20:00 R3 <b>YOGA</b>	19:00 - 20:15 R3 <b>YOGA</b>	18:30 - 19:30 CA <b>CYCLING</b>	19:15 - 20:15 R2 <b>BODY COMBAT</b>	
19:00 - 20:00 R2 <b>BODY PUMP</b>	20:00 - 21:00 R2 <b>BODY BALANCE</b>		19:00 - 19:30 R1 <b>BAUCH &amp; STRETCH</b>		
20:00 - 20:30 R2 <b>BAUCH &amp; STRETCH</b>	20:00 - 21:00 R1 <b>BURLESQUE</b>		19:00 - 20:15 R3 <b>YOGA</b>		

LEGENDE

XX	KURSRÄUME
XX	R1 Kursraum 1
XX	R2 Kursraum 2
XX	R3 Kursraum 3
XX	CA Cycling Arena
XX	BB BLack Box
XX	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.

