MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag						
09:15 – 10:15 Uhr R2 **WSG - Rosy R.**	09:15 – 10:15 Uhr R1 **WSG - Hannes**	09:30 – 10:30 Uhr R1 **WSG - Rosy**	09:15 – 10:15 Uhr R2 **Muskelfit - Hannes**	09:00 – 10:00 Uhr R2 **Bodypump - Alex**	10:00 – 10:30 Uhr R2 **LM Core - Jürgen/Dennis**	09:45 – 10:45 Uhr R2 **Specials**
10:30 – 11:30 Uhr R3 **Yoga mit Stuhl - Siggy**	09:15 – 10:15 Uhr R2 **Aerobic - Claudia**	09:30 – 10:30 Uhr R2 **LMI Step - Susi**	10:30 – 11:30 Uhr R2 **Zumba - Christiane**	09:15 – 10:15 Uhr R3 **Yoga Basic - Christine**	10:30 – 11:30 Uhr R3 **Yoga Basic - Esther**	11:00 – 12:00 Uhr R2 **Specials**
11:45 – 12:45 Uhr R3 **Yoga - Siggy**	10:30 – 11:30 Uhr R2 **Muskelfit - Claudia**	09:30 – 10:30 Uhr R3 **Yoga für Geübte - Christine**		09:30 – 10:30 Uhr R1 **Muskelfit - Patricia**	10:45 – 11:30 Uhr R2 **Tone - Jürgen/Dennis**	
		10:45 – 11:45 Uhr R3 **Rücken Yoga - Christine**		10:30 – 11:30 Uhr R3 **Yoga Geübte - Christine**	11:45 – 12:45 Uhr R2 **Body Balance - Jürgen/Dennis**	
		10:45 – 11:45 Uhr R2 **Body Pump - Susi**		10:45 – 11:45 Uhr R1 **Faszienfit - Patricia**		
Nachmittag						
17:00 – 18:00 Uhr R2 **Zumba - Christiane**	17:00 – 18:00 Uhr R2 **Bodypump - Alex**	17:45 – 18:45 Uhr R3 **Pilates - Denise**	17:00 – 18:00 Uhr OL **Pilates - Christiane R.**	17:00 – 18:00 Uhr R1 **Muskelfit - Anne**	16:15 – 17:15 Uhr R2 **Bodypump - Dirk**	
			17:30 – 18:30 Uhr R2 **LMI Step - Susi**	17:30 – 18:30 Uhr R2 **Pump - Claudia**		
				17:45 – 18:45 Uhr R3 **Yoga Basic - Siggy**		
Abend						
18:00 – 19:00 Uhr R1 **Muskelfit - Bianca**	18:15 – 18:45 Uhr R2 **LM Core - Rosy**	18:00 – 19:00 Uhr R1 **Muskelfit - Patricia**	18:15 – 19:15 Uhr R1 **Muskelfit - Anne**	18:15 – 20:15 Uhr R1 **Burlesque - Bianca**		
18:15 – 19:15 Uhr R2 **Dance Step - Alex**	19:00 – 20:00 Uhr R2 **Body Combat - Dennis/Jürgen**	19:00 – 20:00 Uhr R3 **Yoga Basic - Esther**	18:15 – 19:15 Uhr OL **Faszienfit - Christiane R.**	18:45 – 19:15 Uhr R2 **LM Core - Claudia**		
17:30 – 18:30 Uhr R3 **Iyengar Yoga - Siggy**	19:00 – 20:00 Uhr R1 **Muskelfit/HIT - Bianca**	19:30 – 20:30 Uhr R2 **Body Pump - Dirk**	18:45 – 19:45 Uhr R2 **Body Pump - Susi**	19:00 – 20:00 Uhr R3 **Rückenfit - Jutta**		
19:15 – 20:15 Uhr R1 **Aerobic - Bianca**	20:15 – 21:15 Uhr R2 **Body Balance - Dennis/Jürgen**		19:15 – 20:15 Uhr R3 **Ashtanga Yoga - Stefany**	19:30 – 20:30 Uhr R2 **Body Combat - Hannes**		
19:30 – 20:30 Uhr R2 **Body Pump - Marika**	20:00 – 21:00 Uhr R3 **Yoga Basic - Jörg**					

BLACK & WHITE
Fitness · Health · Wellness

BITTE BEACHTEN

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

Scanne den **QR-Code**, um mehr über unser Angebot rund um das Thema **Gesundheitsmanagement** zu erfahren.

RÄUME

R1	Kursraum 1
R2	Kursraum 2
R3	Kursraum 3
CA	Cycling
FA	Functional Arena
OL	Online

Kursplan gültig ab 05.07.2021.
Hierbei handelt es sich um einen temporären Kursplan, der ca. 14 Tage gültig ist.

ÖFFNUNGSZEITEN

FITNESS
Mo – Fr: 07:00 – 22:00 Uhr
Sa, So: 09:00 – 21:00 Uhr

BLACK & WHITE 24/7
Mo – So: 00:00 – 23:59 Uhr

KINDERBETREUUNG
Mo – Fr: 09:00 – 12:30 und 16:00 – 19:30 Uhr
Sa, So: 09:00 – 12:30 Uhr

ANFAHRT & KONTAKT

BLACK & WHITE –
Fitness, Wellness, Health GmbH & Co. KG
Alzeyer Straße 121, 67549 Worms

0 62 41 / 959 00 0
0 62 41 / 959 00 30
info@blackandwhite.de