AKTUELLER **KURSPLAN** Stand 21.11.2022

Änderungen vorbehalten. An Feiertagen nach Aushang

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	09:15 - 10:15 R2 WSG	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
	10:00 - 11:00 R1 ZUMBA	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
	10:30 - 11:30 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	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		
ABEND/NACHMITTAG	17:30 - 18:00 R2 DANCE STEP Einsteiger	17:00 - 18:00 R2 BODY PUMP	18:00 - 19:00 R3 PILATES	17:00 - 18:00 R3 PILATES	17:45 - 19:00 R3 YOGA	16:15 - 17:15 R2 BODY PUMP	
	17:45 - 18:45 CA CYCLING	18:30 - 19:00 R2 LM-CORE	18:00 - 19:00 R2 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 - 19:00 R1 ZUMBA / STRETCH	18:00 - 19:00 BB FUNCTIONAL	17:30 - 18:00 R1 BAUCH & STRETCH	18:15 - 19:15 CA CYCLING		
	18:00 - 19:00 R2 DANCE STEP MITTELSTUFE	18:15 - 19:15 CA CYCLING	18:15 - 19:15 R1 ZUMBA	18:00 - 19:00 BB FUNCTIONAL	19:00 - 20:15 R3 RÜCKENFIT		
	18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL	19:00 - 20:00 R2 BODY COMBAT	19:15 - 20:00 R1 FASZIENFIT	18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL		
	19:00 - 20:15 R3 YOGA	19:00 - 20:00 R1 MUSKELFIT HIT	18:00 - 19:00 CA CYCLING	18:00 - 19:00 R3 FASZIENFIT			
	19:00 - 20:00 R1 DANCE AEROBIC	19:00 - 20:00 R3 YOGA	19:15 - 20:15 R2 BODY PUMP	18:30 - 19:30 R2 BODY PUMP			
	19:00 - 20:00 R2 BODY PUMP	20:00 - 21:00 R2 BODY BALANCE	19:00 - 20:15 R3 YOGA	18:30 - 19:30 CA CYCLING			
	20:00 - 20:30 R2 BAUCH & STRETCH	20:00 - 21:00 R1 BURLESQUE		19:00 - 19:30 R1 BAUCH & STRETCH			
				19:00 - 20:15 R3 YOGA			

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 KURSRÄUME
- CYCLING
- PRÄVENTION
- DANCE & MORE
- 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 Gesundheits-management zu erfahren.