



VORMITTAG

ABEND/NACHMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:30 R3 YOGA	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	10:00 - 11:00 R2 SPECIALS
10:00 - 11:00 R2 ZUMBA	09:15 - 10:15 R1 WSG	09:30 - 10:30 R1 ZUMBA	09:30 - 10:30 R2 MUSKELFIT	10:05 - 11:00 R2 AEROBIC	10:00 - 11:00 R2 ZUMBA	11:00 - 12:00 R2 SPECIALS
10:35 - 11:35 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	10:20 - 11:20 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 R1 STONE	
11:00 - 11:30 R2 BAUCH SPEZIAL		10:30 - 11:30 R2 BODY PUMP	10:35 - 11:35 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	09:30 - 10:30 R1 MUSKELFIT	11:00 - 12:00 R2 PILATES / BALANCE	
		11:00 - 12:15 R3 RÜCKENYOGA		10:15 - 11:15 CA CYCLING		
				10:45 - 11:45 R3 FASZIENFIT		
				11:00 - 12:00 R2 BAUCH & STRETCH		
17:45 - 18:45 CA CYCLING	17:00 - 18:00 R2 BODY PUMP	17:30 - 18:00 R1 BAUCH & STRETCH	17:00 - 18:00 R1 PILATES	17:00 - 18:00 R2 MUSKELFIT	15:00 - 16:00 R2 BODY PUMP	15:00 - 16:00 R2 BODY PUMP
17:00 - 17:30 R2 DANCE AEROBIC™ EINSTEIGER	17:00 - 18:15 R3 YOGA	18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	17:30 - 18:30 R2 LMI-STEP	17:45 - 18:45 CA CYCLING	16:15 - 17:15 CA CYCLING	16:00 - 17:00 CA CYCLING
17:30 - 18:00 R2 DANCE STEP™ EINSTEIGER	18:00 - 19:00 R1 ZUMBA	18:00 - 19:00 R2 ZUMBA	17:00 - 18:00 BB FUNCTIONAL	17:45 - 19:00 R3 YOGA		
18:00 - 19:00 R2 DANCE STEP™ MITTELSTUFE	18:00 - 19:00 BB FUNCTIONAL	19:15 - 20:15 R1 FASZIENFIT	18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	18:00 - 19:00 R2 BODY PUMP		
18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	18:15 - 19:15 CA CYCLING	18:00 - 19:00 CA CYCLING	18:00 - 19:00 R3 FASZIENFIT	18:00 - 19:15 R1 BURLESQUE		
18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL	18:00 - 19:00 R2 BODY COMBAT	19:15 - 20:15 R2 BODY PUMP	18:30 - 19:30 R2 BODY PUMP	19:00 - 20:15 R3 RÜCKENFIT		
19:00 - 20:15 R3 YOGA	19:00 - 20:00 R1 MUSKELFIT HIT	19:00 - 20:15 R3 YOGA	19:00 - 19:30 R1 BAUCH & STRETCH	18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL		
19:00 - 20:00 R1 DANCE AEROBIC	19:00 - 20:15 R3 YOGA		19:00 - 20:15 R3 YOGA	19:15 - 20:15 R2 BODY COMBAT		
19:00 - 20:00 R2 BODY PUMP	19:00 - 20:00 R2 PILATES / BALANCE					
20:00 - 20:45 R2 BAUCH & STRETCH	20:00 - 21:15 R1 BURLESQUE					



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
PR PRÄVENTION
DM DANCE & MORE
PA POWER & AUSDAUER
OA OUTDOOR ACTIVITY
R1 Kursraum 1
R2 Kursraum 2
R3 Kursraum 3
CA Cycling Arena
OD Outdoor
BB BLack Box

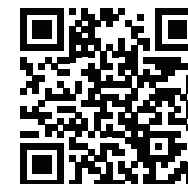


LOCATION & KONTAKT

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.

