



VORMITTAG

ABEND/NACHMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:30 R3 YOGA	09:15 - 10:15 R2 DANCE AEROBIC	09:00 - 10:30 R3 YOGA + ATEMTECHNIK	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
10:35 - 11:35 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	09:15 - 10:15 R1 WSG	09:30 - 10:30 R1 WSG	09:30 - 10:30 R2 MUSKELFIT	09:00 - 10:15 R3 YOGA	10:00 - 11:00 R2 ZUMBA	11:00 - 12:00 R2 SPECIALS
10:00 - 11:00 R2 ZUMBA	10:20 - 11:20 R2 MUSKELFIT	09:30 - 10:30 R2 ZUMBA	10:30 - 11:30 R2 ZUMBA	09:30 - 10:30 R1 MUSKELFIT	11:00 - 12:00 R2 PILATES / BALANCE	
11:00 - 11:30 R2 BAUCH SPEZIAL		10:30 - 11:30 R2 BODY PUMP	10:35 - 11:35 R3 GYMNASTIK AUF DEM STUHL	10:05 - 11:00 R2 AEROBIC		
		10:30 - 11:45 R3 RÜCKENYOGA	11:00 - 12:00 R1 PILATES	10:15 - 11:15 CA CYCLING		
				10:45 - 11:45 R1 FASZIENFIT/ PILATES		
				11:00 - 12:00 R2 BAUCH & STRETCH		

17:45 - 18:45 CA CYCLING	17:00 - 18:00 R2 BODY PUMP	17:15 - 18:00 R2 BODY PUMP	17:00 - 18:30 BB CHALLENGE	17:00 - 18:00 R2 MUSKELFIT	15:00 - 16:00 R2 BODY PUMP
17:00 - 18:00 R2 LMI STEP	17:30 - 18:45 R3 YOGA	17:30 - 18:00 R1 BAUCH & STRETCH	18:30 - 19:30 BB FUNCTIONAL	17:30 - 18:45 R3 YOGA	16:15 - 17:15 CA CYCLING
17:00 - 18:00 R3 PILATES	17:00 - 17:45 R1 TONE	18:00 - 19:00 R3 BODY BALANCE	17:30 - 18:30 R2 LMI-STEP	18:00 - 19:00 CA CYCLING	
18:00 - 19:00 R2 DANCE STEP™	18:00 - 19:00 R1 ZUMBA	18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	17:30 - 18:30 CA CYCLING	19:00 - 20:15 R3 RÜCKENFIT	
18:00 - 19:00 R1 MUSKELFIT	18:00 - 19:00 BB FUNCTIONAL	18:00 - 19:00 R2 ZUMBA	18:15 - 19:15 R2 ZUMBA	18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL	
18:15 - 19:15 BB FUNCTIONAL	18:00 - 19:00 R2 BODY COMBAT	18:00 - 19:00 CA CYCLING	18:30 - 19:30 R2 BODY PUMP	19:15 - 20:15 R2 BODY COMBAT	
19:00 - 20:15 R3 YOGA	18:15 - 19:15 CA CYCLING	19:15 - 20:15 R1 FASZIENFIT/ PILATES	19:00 - 20:15 R3 YOGA		
19:00 - 20:00 R1 DANCE AEROBIC	18:45 - 20:00 R3 YOGA	19:15 - 20:15 R2 MUSKELFIT HIT	19:30 - 20:30 R1 JUMPING FITNESS		
19:00 - 20:00 R2 BODY PUMP	19:00 - 20:00 R1 MUSKELFIT HIT	19:00 - 20:15 R3 YOGA	19:30 - 20:45 R2 BURLESQUE		
20:00 - 20:45 R2 BAUCH & STRETCH	19:00 - 20:00 R2 PILATES / BALANCE				
	20:00 - 21:15 R1 BURLESQUE				



BLACK & WHITE

BITTE BEACHTEN!

- ▶ Aktuell sind alle Kurse Anmeldepflichtig
- ▶ 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

▶ SAUNA

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

LEGENDE

XX	KURSRAÜME
CA	CYCLING
BB	PRÄVENTION
R1	DANCE & MORE
R2	POWER & AUSDAUER

R1	Kursraum 1
R2	Kursraum 2
R3	Kursraum 3
CA	Cycling Arena
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.

