Fitness-Plauschwoche

Kursplan Rhodos, 22. bis 29. Mai 2027

Provisorischer Kursplan, Änderungen vorbehalten

Special: Sonntag bis Freitag täglich

Mountainbike-Tour Reservation
am Vorabend von 18.00–18.30 Uhr bei der Wunderbar

Aqua Cycling und diverse Kurse mit Club Magic Life
über die Magic Life App buchbar

19.00 Apéro vor der Wunderbar,
danach ***Nachtessen im Haupt-Restaurant***
und ***Abendprogramm,***
Dance&Party im Club Magic Life *an der Wunderbar*

Samstag, 22. Mai | Anreisetag

ca. 22.00 Infos / Vorstellung Kursleiter-Team / Nachtessen

Zeit	Lektion	Ort	Min.
Sonntag, 23. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
08.45	Indoor Cycling	Cycling	55
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz 1	55
09.00	Pilates	Kursplatz 2	55
10.15	***Megasession:*** *alle Stilrichtungen*	*Kursplatz 1*	*55*
11.30	Yoga	Kursplatz 1	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core Training	TRX	45
15.45	Rhythm Cycling	Cycling	40
16.00	Bodytoning	Kursplatz 1	50
16.45	Indoor Cycling	Cycling	55
17.00	ZUMBA®	Kursplatz 1	50
17.00	SHAPES	Kursplatz 2	50
18.00	Stretch	Kursplatz 1	15
Montag, 24. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
08.45	Indoor Cycling	Cycling	55
09.00	Step&Tone	Kursplatz 1	55
09.00	Yoga – für den Rücken	Kursplatz 2	55
10.15	MyPOWER®	Kursplatz 1	55
10.15	Pilates Flow	Kurspaltz 2	55
11.30	GRIT Cardio®	Kursplatz 1	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core-Training	TRX	45
15.45	Indoor Cycling	Cycling	55
16.00	ZUMBA®	Kursplatz 1	50
17.00	Rhythm Cycling	Cycling	40
17.00	BODYCOMBAT®	Kursplatz 1	50
17.00	Hatha Yoga – ruhig & achtsam	Kursplatz 2	50
18.00	Stretch	Kursplatz 1	15
Dienstag, 25. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
08.45	Indoor Cycling	Cycling	55
09.00	MyPOWER	Kursplatz 1	55
09.00	Pilates	Kursplatz 2	55
10.15	Step&Tone	Kursplatz 1	55
10.15	Yoga – Vinyasa Flow, dynamisch	Kursplatz 2	55
11.30	ZUMBA®	Kursplatz 1	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core-Training	TRX	45
16.00	Kick-Power	Kursplatz 1	50
16.45	Indoor Cycling	Cycling	55
17.00	Dance	Kursplatz 1	50
18.00	Stretch	Kursplatz 1	15

Zeit	Lektion	Ort	Min.
Mittwoch 26. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
Zeit für dich *ab 09.00 Shopping-Tour / individuelle Ausflüge*			
16.00	MyCORE®	Kursplatz 1	25
16.30	BODYCOMBAT®	Kursplatz 1	50
16.45	Rhythm Cycling	Cycling	40
17.30	SHAPES	Kursplatz 1	50
Donnerstag, 27. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
08.45	Indoor Cycling	Cycling	55
09.00	MyPOWER®	Kursplatz 1	55
09.00	Yoga – Hüftmobilität & Leichtigkeit	Kursplatz 2	55
10.15	Step Intervall Toning	Kursplatz 1	55
11.30	ZUMBA®	Kursplatz 1	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core Training	TRX	45
15.45	Rhythm Cycling	Cycling	40
16.00	GRIT® Athletic	Kursplatz 1	50
16.45	Indoor Cycling	Cycling	55
17.00	Dance	Kursplatz 1	50
17.00	Pilates	Kursplatz 2	50
18.00	Stretch	Kursplatz 1	15
Freitag, 28. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
08.45	Indoor Cycling	Cycling	55
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz 1	55
10.15	Kick-Power	Kursplatz 1	55
10.15	Yoga – Vinyasa Flow, dynamisch	Kursplatz 2	55
11.30	ZUMBA®	Kursplatz 1	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core Training	TRX	45
16.00	Indoor Cycling	Cycling	55
16.00	Bodytoning	Kursplatz 1	45
17.00	***Megasession:*** *alle Stilrichtungen*	*Kursplatz 1*	*70*
**Samstag, 29. Mai	Rückreisetag**		
08.45	Indoor Cycling	Cycling	55
09.00	CORE®	Kursplatz 1	25
09.30	GRIT® Cardio	Kursplatz 1	25
10.00	ZUMBA®	Kursplatz 1	55
11.00	Bodytoning	Kursplatz 1	45
Rückreise am Nachmittag			

ACTIV FITNESS

FITNESS PARK