

UNSERE ZEITEN **ab dem 01.06.19 für dich im Überblick**

GERÄTE-INTENSIVBETREUUNG

am ASS-Kraft-Ausdauerzirkel, ASS-Beweglichkeitszirkel und Trainingsfläche

Montag - Freitag	8.15 - 11.30 Uhr 17.00 - 21.00 Uhr
Sonntag	9.30 - 13.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag	8:00 - 22:00 Uhr	
Donnerstag	8:00 - 13:00 Uhr	15:30 - 22:00 Uhr
Samstag	13:00 - 19:00 Uhr	
Sonntag	9:00 - 15:00 Uhr	
Feiertag	9:00 - 14:00 Uhr	
Sommer:	Sa 13 - 18 Uhr	So 9 - 14 Uhr

SAUNAZEITEN

Montag	10:00 – 16:00 Uhr	gemischt	50 °C Bio
	16:00 – 21:30 Uhr	gemischt	90 °C
Dienstag	17:00 – 20:00 Uhr	Frauen	90 °C
	20:00 – 21:30 Uhr	gemischt	90 °C
Mittwoch	10:00 – 21:30 Uhr	gemischt	90 °C
Donnerstag	17:00 – 21:30 Uhr	gemischt	90 °C
Freitag	10:00 – 14:00 Uhr	Frauen	50 °C Bio
	14:00 – 16:00 Uhr	Frauen	90 °C
	16:00 – 21:30 Uhr	gemischt	90 °C
Samstag	13:30 – 18:30 Uhr	gemischt	90 °C
Sonntag	10:30 – 14:30 Uhr	gemischt	90 °C

Biosauna: höhere Luftfeuchtigkeit und niedrigere Temperatur

ASS Gesund & Fit

Lauchringer Straße 30 · D-79787 Lauchringen
Tel. +49 (0) 77 41 / 6 65 66 · mail@ass-lauchringen.de

Unsere Web-Adressen:

- www.ass-lauchringen.de
- www.ass-lauchringen.five-studio.de

ASS

GESUND & FIT

GRUPPENTRAINING einfach - wirksam - sicher

Montag	09.30 Uhr	45 min.	Wellness-Kurs
	18.00 Uhr	60 min.	Spinning
	19.15 Uhr	60 min.	Hot Iron
	20.15 Uhr	45 min.	BALLance Wirbelsäule
Dienstag	09.00 Uhr	45 min.	Five Gym (KK Zuzahlung)
	18.30 Uhr	60 min.	Step
	19.30 Uhr	45 min.	Rückentraining
	20.15 Uhr	60 min.	Spinning
Mittwoch	09.30 Uhr	45 min.	Rückentraining
	18.00 Uhr	60 min.	Hot Iron
	19.00 Uhr	45 min.	Five Gym (KK Zuzahlung)
Donnerstag	10.15 Uhr	45 min.	BALLance Wirbelsäule
	18.00 Uhr	60 min.	Deep Work
	19.00 Uhr	60 min.	Rückentraining
Freitag	08.45 Uhr	30 min.	Herz-Kreislauf 40+
	09.30 Uhr	45 min.	Five Gym (KK Zuzahlung)
	17.30 Uhr	45 min.	BALLance Wirbelsäule
	18.30 Uhr	60 min.	Bodytone
Samstag	16.00 Uhr	60 min.	BBP Workout
Sonntag	10.30 Uhr	60 min.	Good Morning Sunday- Kurs (laut Aushang)

KK Zuzahlung / rote Kurse auf Vorbehalt

X-Train-Functional-Kursplan

Bitte einen Tag anmelden.
Alle Kurse sind unter Vorbehalt!
30 - 60 Minuten

Montag	17.00 Uhr
Dienstag	17.30 Uhr
Mittwoch	20.00 Uhr
Freitag	19.30 Uhr

Bitte für Spinning, Hot Iron und X-Train
einen Tag vorher Platz reservieren.
Einsteiger bitte schon 15 Min.
vor Kursbeginn da sein!

Online-Buchung möglich:
www.ass-lauchringen.de

Rehasportgymnastik

Nur mit ärztlicher Verordnung 56

Dienstag	10.00 Uhr
	16.15 Uhr
Mittwoch	16.45 Uhr
Donnerstag	9.30 Uhr

45 Minuten