

KONTAKT & ÖFFNUNGSZEITEN

#vorbeikommenundwohlfühlen

Montag, Mittwoch, Freitag
08:00 - 21:30 Uhr

Dienstag & Donnerstag
08:00 - 13:00 Uhr
15:30 - 21:30 Uhr

Samstag
14-18 Uhr

Sonn - & Feiertag
09-14 Uhr

 Lauchringer Straße 30 - 79787 Lauchringen

 www.ass-lauchringen.de

 07741 - 66 56 6

 Mitgliedschaft
ab 14,90€ pro Woche

**weitere
Infos**



GRUPPENFITNESS

#gemeinsamgesundunfit

ASS

GesundSEINzentrum



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

09:30
**Wellness-
Workout**
(45 min)

09:30
**five-Gym® &
BALLance®**
(45 min)

09:30
Rückentraining
(45 min)

10:15
BALLance®
(45 min)

09:30
five-Gym®
(45 min)

10:30
**Good Morning
Sunday**
(60 min)

17:55
X-Train
Functional Training
(30 min)
bitte vorab aufwärmen

18:00
Indoor Cycling
(45 min)

18:00
**Langhantel-
Training**
(45 min)

18:00
**Bauch-
Beine-Po**
(45 min)

18:00
Yoga
(50 min)

19:00
**Langhantel-
Training**
(45 min)

18:30
**Intervall-
Training**
(45 min)

19:00
five-Gym®
(45 min)

19:00
Yoga & Pilates
(60 min)

19:00
X-Train
Functional Training
(45 min)

20:00
BALLance
(45 min)

19:30
Rückentraining
(45 min)