

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>RÜCKENTRAINING</b> 08:30–09:20 Uhr Beate	<b>21st CENTURY YOGA</b> 08:30–09:45 Uhr Sybille	<b>CYCLING BEGINNER</b> 07:30–08:20 Uhr Marcus	<b>SCHWIMMTECHNIK</b> 07:30–08:30 Uhr Thomas	<b>CLAYS WORKOUT</b> 08:15–09:15 Uhr Stefano	<b>BARRE PILATES</b> 08:45–9:45 Uhr Michelle	<b>AQUA</b> 10:00–10:45 Uhr Cesar, Ha
<b>CYCLING</b> 09:00–09:50 Uhr Thomas S.	<b>BODY &amp; FLOW</b> 09:00–09:50 Uhr Janin	<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 08:00–09:00 Uhr Kristina K.	<b>PILATES</b> 08:00–09:00 Uhr Bianca	<b>POWER FLOW YOGA</b> 09:00–10:15 Uhr Caroline	<b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> 10:00–11:00 Uhr Michelle	<b>CYCLING</b> 10:00–11:00 Uhr Chrissi
<b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> 09:30–10:20 Uhr Beate	<b>GIRLS BOXING</b> 09:00–10:00 Uhr Sophie	<b>REGENERATIVE WIRBELSÄULE</b> 08:30–09:30 Uhr Marcus	<b>AQUA</b> 09:00–09:45 Uhr Katja	<b>AQUA</b> 09:30–10:15 Uhr Tarek	<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 10:00–11:30 Uhr Kristina	<b>SLOW FLOW</b> 10:00–11:00 Uhr Maria
<b>FULL BODY WORKOUT</b> 10:00–10:50 Uhr Thomas S.	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 10:00–10:50 Uhr Mathias, Teemu	<b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b> 09:00–09:30 Uhr Trainerteam	<b>CYCLING</b> 09:00–09:50 Uhr Thomas	<b>FITNESS BOXEN</b> 09:30–10:30 Uhr Sophie	<b>WEIGHTLIFTING TECHNIK</b> 10:00–11:30 Uhr Sebastian	<b>AQUA</b> 10:55–11:40 Uhr Cesar, Ha
<b>RÜCKENTRAINING</b> 10:30–11:20 Uhr Beate	<b>STEP</b> 10:00–10:55 Uhr Janin	<b>BARRE PILATES</b> 09:30–10:30 Uhr Bianca	<b>MOBILITY</b> 09:00–09:30 Uhr Trainerteam	<b>PILATES</b> 11:00–12:00 Uhr Michelle	<b>RADTRAINING</b> RENNRAD, MTB, GRAVELBIKE 10:30–12:30 Uhr Thomas / Treff: vor dem Clays	<b>XCO WORKOUT</b> 11:10–12:10 Uhr Chrissi
<b>AQUA</b> 11:00–11:45 Uhr Tarek	<b>X-FIT WORKOUT</b> 10:30–11:30 Uhr Sebastian	<b>AQUA</b> 09:45–10:30 Uhr Marcus	<b>HATHA YOGA</b> 09:30–10:45 Uhr Timo	<b>FASZIEN MEETS YOGA &amp; PILATES</b> 15:25–16:25 Uhr Christiane	<b>SCHWIMMTECHNIK</b> 10:30–11:30 Uhr Daniel	<b>KUNDALINI YOGA SPECIAL</b> JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT 11:30–12:45 Uhr Christiane
<b>RÜCKENTRAINING</b> 16:00–16:50 Uhr Katja	<b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> 11:00–11:50 Uhr Virginia	<b>H.I.I.T.</b> 10:30–11:15 Uhr Eileen	<b>AQUA</b> 09:55–10:40 Uhr Katja	<b>KUNDALINI YOGA</b> 16:35–17:50 Uhr Christiane	<b>BOSU® WORKOUT</b> 11:10–12:00 Uhr Teemu	
<b>AQUA</b> 17:00–17:45 Uhr Katja J.	<b>RÜCKENTRAINING</b> 11:00–11:50 Uhr Mathias, Teemu	<b>MOBILITY &amp; FASZIEN TRAINING</b> 11:20–11:50 Uhr Eileen	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 10:00–10:50 Uhr Mathias, Teemu	<b>CYCLING</b> 17:30–18:20 Uhr Thomas	<b>X-FIT WORKOUT</b> 11:45–12:45 Uhr Sebastian	
<b>DANCE &amp; SHAPE</b> 17:00–17:50 Uhr Katja	<b>PILATES</b> 12:00–13:00 Uhr Virginia	<b>BAUCH, BEINE, PO</b> 17:30–18:20 Uhr Anne	<b>RÜCKENTRAINING</b> 11:00–11:50 Uhr Mathias, Teemu	<b>QI GONG</b> 17:30–18:20 Uhr Uli		

**Clays**

MEIN KÖRPER. MEIN CLUB.

Clayallee 171, 14195 Berlin  
www.clays.de | Tel. 030 894 00 43-0  
Mo bis Fr 6–23 Uhr | Sa und So 8–21 Uhr  
Gesetzliche Feiertage 10–18 Uhr

Kursraum 1
  Kursraum 2
  Cycling
  Functional/Boxen
  Pool

Bitte buche die Kurse vorab über die Website, die App oder telefonisch. Änderungen sind vorbehalten.

Stand 27.06.2024

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
BARRE, STRENGTH & STRETCH 17:30–18:20 Uhr Anne	AQUA 17:00–17:45 Uhr Tarek	TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	YOGA4BUSYPEOPLE 11:45–12:45 Uhr Anne	AQUA 17:45–18:30 Uhr Cesar	BALLET FÜR ANFÄNGER 12:00–13:00 Uhr Aylin	PEEK A BOO BOXING 13:00–14:30 Uhr Dominick
TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	FUNCTIONAL WORKOUT 17:00–17:50 Uhr Chrissi	LEVEL UP 18:00–18:50 Uhr Thomas	AQUA 13:00–13:45 Uhr Anne	VINYASA FLOW YOGA 18:00–19:15 Uhr Andrea	DEEPWORK 12:10–13:05 Uhr Teemu	PILATES 18:00–19:00 Uhr Janina
AQUA 17:50–18:35 Uhr Katja J.	TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	AQUA 18:15–18:45 Uhr Alex	CYCLING 17:30–18:30 Uhr Thomas	LEVEL UP 18:30–19:45 Uhr Thomas	CARDIO DANCE 13:10–14:05 Uhr Teemu	DEEP STRETCH 19:10–20:00 Uhr Janina
CYCLING 18:00–18:50 Uhr Daniel, Uli	CYCLING EXPRESS 18:00–18:45 Uhr Philippa	HATHA YOGA EXACT 18:30–19:45 Uhr Anne	FUNCTIONAL WORKOUT 18:00–18:55 Uhr Serkan	JAZZ DANCE 19:25–20:25 Uhr Romeyo	TAIJI QUAN 15:00–16:15 Uhr Matthy	
RÜCKENTRAINING 18:30–19:20 Uhr Anne	KICKBOXEN 18:00–19:15 Uhr Laura	BOXEN-KONDITION 19:00–20:30 Uhr Kay	PILATES 18:00–19:00 Uhr Bianca		H.I.I.T. 16:30–17:00 Uhr Trainerteam	
BOXEN - TECHNIK 19:00–20:30 Uhr Kay	PILATES 18:00–18:50 Uhr Chrissi	RÜCKENTRAINING 19:00–19:55 Uhr Alex	BAUCH, BEINE, PO 19:00–19:55 Uhr Julia			
SCHWIMMTECHNIK 19:00–20:00 Uhr Uli	JAZZ DANCE 19:00–20:15 Uhr Austin	SCHWIMMTECHNIK 19:00–20:00 Uhr Thomas	TRIATHLON TRAINING 19:00–20:30 Uhr Thomas / Krumme Lanke			
YIN YOGA 19:30–20:30 Uhr Anne	LANGHANTEL WORKOUT 19:00–20:00 Uhr Chrissi	MEDITATION 19:50–20:20 Uhr Anne	X-FIT ADVANCED 19:00–20:10 Uhr Sebastian			
		STRETCHING 20:00–20:30 Uhr Alex	JUST DANCE 19:05–20:00 Uhr Serkan			
			LATIN DANCE 20:00–20:55 Uhr Julia			

**Clays**

MEIN KÖRPER. MEIN CLUB.

Clayallee 171, 14195 Berlin  
www.clays.de | Tel. 030 894 00 43-0  
Mo bis Fr 6–23 Uhr | Sa und So 8–21 Uhr  
Gesetzliche Feiertage 10–18 Uhr

Kursraum 1
  Kursraum 2
  Cycling
  Functional/Boxen
  Pool

Bitte buche die Kurse vorab über die Website, die App oder telefonisch. Änderungen sind vorbehalten.