

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MENTAL RESET AM MONTAG 07:00–07:30 Uhr <i>Carl</i>	SPINE MOBILITY YOGA 08:30–09:45 Uhr <i>Sybill</i>	CYCLING BEGINNER 07:30–08:20 Uhr <i>Marcus</i>	SCHWIMMTECHNIK 07:30–08:30 Uhr <i>Thomas</i>	HIIT ENERGY 08:15–09:15 Uhr <i>Stefano</i>	PILATES 08:45–9:45 Uhr <i>Bettina</i>	AQUA 10:00–10:45 Uhr <i>Ha</i>
RÜCKENTRAINING 08:30–09:20 Uhr <i>Beate</i>	FULL BODY WORKOUT 10:00–10:50 Uhr <i>Mathias, Teemu</i>	VINYASA FLOW YOGA 08:00–09:00 Uhr <i>Kristina K.</i>	PILATES 08:00–09:00 Uhr <i>Bianca</i>	ABS & BOOTY 08:20–08:50 Uhr <i>Sophie</i>	MOBILITY & STRETCH 10:00–11:00 Uhr <i>Bettina</i>	CYCLING 10:00–11:00 Uhr <i>Chrissi</i>
CYCLING 09:00–09:50 Uhr <i>Thomas S.</i>	X-FIT WORKOUT 10:30–11:30 Uhr <i>Sebastian</i>	REGENERATIVE WIRBELSÄULE 08:30–09:30 Uhr <i>Marcus</i>	AQUA 09:00–09:45 Uhr <i>Katja</i>	FITNESS BOXEN 09:00–10:00 Uhr <i>Sophie</i>	VINYASA FLOW YOGA 10:00–11:30 Uhr <i>Kristina</i>	SLOW FLOW 10:00–11:00 Uhr <i>Bianca</i>
GIRLS BOXING 09:00–10:00 Uhr <i>Sophie</i>	MOBILITY & STRETCH 11:00–11:55 Uhr <i>Agata</i>	BAUCH & RÜCKEN 09:00–09:30 Uhr <i>Trainerteam</i>	CYCLING 09:00–09:50 Uhr <i>Thomas</i>	POWER FLOW YOGA 09:00–10:15 Uhr <i>Caroline</i>	WEIGHTLIFTING TECHNIK 10:00–11:30 Uhr <i>Sebastian</i>	AQUA 10:55–11:40 Uhr <i>Ha</i>
MOBILITY & STRETCH 09:30–10:20 Uhr <i>Beate</i>	RÜCKENTRAINING 11:00–11:50 Uhr <i>Mathias, Teemu</i>	BARRE PILATES 09:30–10:30 Uhr <i>Bianca</i>	MOBILITY 09:00–09:30 Uhr <i>Trainerteam</i>	AQUA 09:30–10:15 Uhr <i>Suzie</i>	SCHWIMMTECHNIK 10:30–11:30 Uhr <i>Daniel</i>	XCO / WORKOUT 11:10–12:10 Uhr <i>Chrissi</i>
FULL BODY WORKOUT 10:00–11:00 Uhr <i>Thomas S.</i>	PILATES 12:00–13:00 Uhr <i>Agata</i>	AQUA 09:45–10:30 Uhr <i>Marcus</i>	HATHA YOGA 09:30–10:50 Uhr <i>Timo</i>	LOCKER VOM HOCKER FÜR BEST AGER 10:30–11:20 Uhr <i>Beate</i>	BOSU® WORKOUT 11:10–12:00 Uhr <i>Teemu</i>	KUNDALINI YOGA SPECIAL JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT 11:30–12:45 Uhr <i>Christiane</i>
BAUCH, BEINE, PO WORKOUT 10:30–11:20 Uhr <i>Beate</i>		H.I.I.T. 10:30–11:15 Uhr <i>Eileen</i>	AQUA 09:55–10:40 Uhr <i>Katja</i>	PILATES 11:30–12:30 Uhr <i>Janina</i>	X-FIT WORKOUT 11:45–12:45 Uhr <i>Sebastian</i>	MOBILITY & STRETCH 12:15–12:45 Uhr <i>Chrissi</i>
X-FIT WORKOUT 10:30–11:30 Uhr <i>Sebastian</i>		AFTER BARRE STRETCH 10:35–10:55 Uhr <i>Bianca</i>	FULL BODY WORKOUT 10:00–10:50 Uhr <i>Mathias, Teemu</i>	MOBILITY & STRETCH 12:30–13:30 Uhr <i>Janina</i>	KLASSISCHES BALLET 12:00–13:00 Uhr <i>Aylin</i>	
AQUA 11:00–11:45 Uhr <i>Suzie</i>		MOBILITY & FASZIENTRAINING 11:20–11:50 Uhr <i>Eileen</i>	RÜCKENTRAINING 11:00–11:50 Uhr <i>Mathias, Teemu</i>		DEEPWORK 12:10–13:05 Uhr <i>Teemu</i>	
AQUA 11:55–12:40 Uhr <i>Suzie</i>						

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 13.11.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
RÜCKEN & MOBILITY 16:00–16:50 Uhr Katja	DEEPWORK 17:00–17:55 Uhr Janin	BAUCH, BEINE & PO WORKOUT 17:30–18:20 Uhr Anne	ZUMBA® 17:00–17:50 Uhr Guillermo	FASZIEN MEETS YOGA & PILATES 15:25–16:25 Uhr Christiane	MODERN DANCE- FUSION FLOW 13:10–14:10 Uhr Stella	SUNDAYS BOXING CLUB 13:00–15:00 Uhr Dominick
AQUA 17:00–17:45 Uhr Katja J.	VINYASA POWER YOGA 17:00–17:55 Uhr Chrissi	TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	CYCLING 17:30–18:30 Uhr Thomas	KUNDALINI YOGA 16:35–17:50 Uhr Christiane	AQUA 13:20–14:05 Uhr Teemu	PILATES 18:00–19:00 Uhr Janina
DANCE & SHAPE 17:00–17:50 Uhr Katja	AQUA ZUMBA 17:30–18:15 Uhr Christel	AQUA TABATA 18:00–18:45 Uhr Jenni	BARRE PILATES 18:00–19:00 Uhr Bianca	CYCLING 17:30–18:20 Uhr Thomas	PROGRESSING BALLETT TECHNIQUE 14:15–15:15 Uhr Stella	DEEP STRETCH 19:10–19:40 Uhr Janina
BARRE, STRENGTH & STRETCH 17:30–18:20 Uhr Anne	TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	LEVEL UP 18:00–18:50 Uhr Thomas	FUNCTIONAL WORKOUT 18:00–18:55 Uhr Serkan	QI GONG 17:30–18:20 Uhr Uli	TAIJI QUAN 15:00–16:15 Uhr Matthy	
TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	CYCLING EXPRESS 18:00–18:45 Uhr Philippa	CYCLING 18:30–19:30 Uhr Friedhelm, Philippa, Tommy	BAUCH, BEINE, PO WORKOUT 19:00–19:55 Uhr Julia	AQUA 17:45–18:30 Uhr Petra		
AQUA 17:50–18:35 Uhr Katja J.	PILATES 18:00–18:50 Uhr Chrissi	HATHA YOGA EXACT 18:30–19:45 Uhr Anne	X-FIT ADVANCED 19:00–20:10 Uhr Sebastian	VINYASA FLOW YOGA 18:00–19:15 Uhr Andrea		
CYCLING 18:00–18:50 Uhr Daniel, Uli	STEP 18:00–18:55 Uhr Janin	BOXEN-KONDITION 19:00–20:30 Uhr Kay	JUST DANCE 19:05–20:00 Uhr Serkan	LEVEL UP 18:30–19:45 Uhr Thomas		
BOXEN 18:30–20:00 Uhr Ralf	KICKBOXEN 18:30–20:00 Uhr Laura	RÜCKENTRAINING 19:00–19:55 Uhr Alex		JAZZ DANCE 19:25–20:25 Uhr Romeyo		
RÜCKENTRAINING 18:30–19:20 Uhr Anne	JAZZ DANCE 19:00–20:15 Uhr Austin	SCHWIMMTECHNIK 19:00–20:00 Uhr Thomas				
SCHWIMMTECHNIK 19:00–20:00 Uhr Uli	LANGHANTEL WORKOUT 19:00–20:00 Uhr Chrissi	MEDITATION 19:50–20:20 Uhr Anne				
YIN YOGA 19:30–20:30 Uhr Anne		STRETCHING 20:00–20:30 Uhr Alex				



Kursraum 1



Kursraum 2



Cycling



Functional/Boxen



Pool

Clays

MEIN KÖRPER. MEIN CLUB.

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

Stand 13.11.2025