

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>CYCLING</b> 09:00–09:50 Uhr Thomas S.	<b>21st CENTURY YOGA</b> 08:30–09:45 Uhr Elena	<b>CYCLING BEGINNER</b> 07:30–08:20 Uhr Marcus	<b>SCHWIMMTECHNIK</b> 07:30–08:30 Uhr Thomas	<b>CLAYS WORKOUT</b> 08:30–09:30 Uhr Stefano	<b>BARRE PILATES</b> 08:45–09:45 Uhr Michelle	<b>FAZIENSTRAINING</b> 09:15–09:45 Uhr Bianca
<b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> 09:00–09:50 Uhr Beate	<b>BODY &amp; FLOW</b> 09:00–09:50 Uhr Janin	<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 08:00–09:00 Uhr Kristina	<b>PILATES</b> 08:00–09:00 Uhr Michelle	<b>POWER FLOW YOGA</b> 09:00–10:15 Uhr Caroline	<b>GOLF FIT &amp; MOBILTY</b> 10:00–11:00 Uhr Michelle	<b>AQUA</b> 10:00–10:45 Uhr Cesar
<b>FULL BODY WORKOUT</b> 10:00–10:50 Uhr Thomas S.	<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 K.	<b>FITNESS BOXEN</b> 09:30–10:30 Uhr Sophie	<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 10:00–11:30 Uhr Kristina	<b>CYCLING</b> 10:00–11:00 Uhr Chrissi
<b>RÜCKENTRAINING</b> 10:00–10:50 Uhr Beate	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 10:00–10:50 Uhr Mathias / Teemu	<b>BARRE PILATES</b> 09:30–10:30 Uhr Michelle	<b>CYCLING</b> 09:00–09:50 Uhr Thomas	<b>AQUA</b> 09:30–10:15 Uhr Tarek	<b>WEIGHTLIFTING TECHNIQUE</b> 10:00–11:30 Uhr Sebastian	<b>SLOWFLOW</b> 10:00–11:00 Uhr Bianca
<b>AQUA</b> 11:00–11:45 Uhr Beate	<b>STEP</b> 10:00–10:50 Uhr Janin	<b>AQUA</b> 09:45–10:30 Uhr Marcus	<b>MOBILITY</b> 09:00–09:30 Uhr Trainerteam	<b>PILATES</b> 11:00–12:00 Uhr Michelle	<b>SCHWIMMTECHNIK</b> 10:30–11:30 Uhr Daniel	<b>AQUA</b> 10:55–11:40 Uhr Cesar
<b>RÜCKENTRAINING</b> 16:00–16:50 Uhr Katja	<b>X-FIT WORKOUT</b> 10:30–11:30 Uhr Sebastian	<b>H.I.I.T.</b> 10:30–11:15 Uhr Eileen	<b>HATHA YOGA</b> 09:30–10:45 Uhr Timo	<b>FASZIEN MEETS YOGA 6 PILATES</b> 15:30–16:20 Uhr Christiane	<b>BOSU® WORKOUT</b> 11:10–12:00 Uhr Teemu	<b>POWERFLOW</b> 11:10–12:00 Uhr Maria
<b>AQUA</b> 17:00–17:45 Uhr Katja J.	<b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> 11:00–11:50 Uhr Virginia	<b>MOBILITY &amp; FASZIENTRAINING</b> 11:20–11:50 Uhr Eileen	<b>AQUA</b> 09:55–10:40 Uhr Katja K.	<b>KUNDALINI YOGA</b> 16:30–17:45 Uhr Christiane	<b>X-FIT WORKOUT</b> 11:45–12:45 Uhr Sebastian	<b>XCO / WORKOUT</b> 11:10–12:10 Uhr Chrissi
<b>DANCE &amp; SHAPE</b> 17:00–17:50 Uhr Katja	<b>RÜCKENTRAINING</b> 11:00–11:50 Uhr Mathias / Teemu	<b>BAUCH, BEINE, PO</b> 17:30–18:20 Uhr Anne	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 10:00–10:50 Uhr Mathias / Teemu		<b>BALLET FÜR ANFÄNGER</b> 12:00–13:00 Uhr Aylin	<b>PEEK A BOO BOXING</b> 13:00–14:30 Uhr Dominick
	<b>PILATES</b> 12:00–13:00 Uhr Virginia	<b>TRX WORKOUT</b> 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	<b>RÜCKENTRAINING</b> 11:00–11:50 Uhr Mathias / Teemu			

**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 23.02.2024

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>TRX WORKOUT</b> 17:30–18:30 Uhr Trainerteam	<b>AQUA</b> 17:00–17:45 Uhr Tarek	<b>LEVEL UP</b> 18:00–18:50 Uhr Thomas	<b>YOGA4BUSYPEOPLE</b> 11:45–12:45 Uhr Anne	<b>CYCLING</b> 17:30–18:20 Uhr Thomas	<b>DEEPWORK</b> 12:10–13:05 Uhr Teemu	<b>PILATES</b> 18:00–19:00 Uhr Janina
<b>BARRE, STRENGTH &amp; STRETCH</b> 17:30–18:20 Uhr Anne	<b>XCO / WORKOUT</b> 17:00–17:50 Uhr Chrissi	<b>AQUA</b> 18:15–18:45 Uhr Alex	<b>AQUA</b> 13:00–13:45 Uhr Anne	<b>QI GONG</b> 17:30–18:20 Uhr Uli	<b>CARDIO DANCE</b> 13:10–14:05 Uhr Teemu	<b>DEEP STRETCH</b> 19:10–20:00 Uhr Janina
<b>AQUA</b> 17:50–18:35 Uhr Katja J.	<b>CYCLING EXPRESS</b> 18:00–18:45 Uhr Philippa	<b>HATHA YOGA EXACT</b> 18:30–19:45 Uhr Anne	<b>CYCLING</b> 17:30–18:30 Uhr Thomas	<b>AQUA</b> 17:45–18:30 Uhr Cesar	<b>TAIJI QUAN</b> 15:00–16:15 Uhr Matthy	
<b>CYCLING</b> 18:00–18:50 Uhr Daniel / Uli	<b>PILATES</b> 18:00–18:50 Uhr Chrissi	<b>FITNESS BOXEN</b> 19:00–20:30 Uhr Kay	<b>PILATES</b> 18:00–19:00 Uhr Bianca	<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 18:00–19:15 Uhr Andrea		
<b>RÜCKENTRAINING</b> 18:30–19:20 Uhr Anne	<b>LANGHANTEL / WORKOUT</b> 19:00–20:00 Uhr Chrissi	<b>RÜCKENTRAINING</b> 19:00–19:55 Uhr Alex	<b>FUNCTIONAL WORKOUT</b> 18:00–18:55 Uhr Serkan	<b>LEVEL UP</b> 18:30–19:45 Uhr Thomas		
<b>BOXEN TECHNIK</b> 19:00–20:30 Uhr Kay	<b>JAZZ DANCE</b> 19:00–20:15 Uhr Austin	<b>SCHWIMMTECHNIK</b> 19:00–20:00 Uhr Thomas	<b>BOXEN SPARRING</b> 18:00–19:30 Uhr Dave	<b>JAZZ DANCE</b> 19:25–20:25 Uhr Romeyo		
<b>SCHWIMMTECHNIK</b> 19:00–20:00 Uhr Uli		<b>MEDITATION</b> 19:50–20:20 Uhr Anne	<b>BAUCH, BEINE, PO</b> 19:00–19:50 Uhr Julia			
<b>YIN YOGA</b> 19:30–20:30 Uhr Anne		<b>STRETCHING</b> 20:00–20:30 Uhr Alex	<b>EASY DANCE</b> 19:05–20:00 Uhr Serkan			
			<b>LATIN DANCE®</b> 20:00–20:50 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.

Stand 23.02.2024