

KURSPLAN

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

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 27.01.2026

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	JAZZ MEETS CONTEMPORARY 13:00–14:15 Uhr Tanya
AQUA 17:00–17:45 Uhr Katja J.	VINYASA POWER YOGA 17:00–17:55 Uhr Chrissi	AQUA TABATA 18:00–18:45 Uhr Jenni	CYCLING 17:30–18:30 Uhr Thomas	KUNDALINI YOGA 16:35–17:50 Uhr Christiane	AQUA 13:20–14:05 Uhr Teemu	SUNDAYS BOXING CLUB 13:00–15:00 Uhr Dominick
DANCE & SHAPE 17:00–17:50 Uhr Katja	AQUA ZUMBA 17:30–18:15 Uhr Christel	LEVEL UP 18:00–18:50 Uhr Thomas	BARRE PILATES 18:00–19:00 Uhr Bianca	CYCLING 17:30–18:20 Uhr Thomas	PROGRESSING BALLETT TECHNIQUE 14:15–15:15 Uhr Stella	TRX WORKOUT 17:00–18:00 Uhr Trainerteam
BARRE, STRENGTH & STRETCH 17:30–18:20 Uhr Anne	TRX WORKOUT 17:30–18:30 Uhr Jörg	CYCLING 18:30–19:30 Uhr Friedhelm, Philippa, Tommy	FUNCTIONAL WORKOUT 18:00–18:55 Uhr Serkan	QI GONG 17:30–18:20 Uhr Uli	TAIJI QUAN 15:00–16:15 Uhr Matthy	PILATES 18:00–19:00 Uhr Janina
AQUA 17:50–18:35 Uhr Katja J.	CYCLING EXPRESS 18:00–18:45 Uhr Philippa	HATHA YOGA EXACT 18:30–19:45 Uhr Anne	BAUCH, BEINE, PO WORKOUT 19:00–19:55 Uhr Julia	AQUA 17:45–18:30 Uhr Petra		DEEP STRETCH 19:10–19:40 Uhr Janina
CYCLING 18:00–18:50 Uhr Daniel, Uli	PILATES 18:00–18:50 Uhr Chrissi	BOXEN-KONDITION 19:00–20:30 Uhr Kay	X-FIT ADVANCED 19:00–20:10 Uhr Sebastian	VINYASA FLOW YOGA 18:00–19:15 Uhr Andrea		
BOXEN 18:30–20:00 Uhr Ralf	STEP 18:00–18:55 Uhr Janin	RÜCKENTRAINING 19:00–19:55 Uhr Alex	JUST DANCE 19:05–20:00 Uhr Serkan	LEVEL UP 18:30–19:45 Uhr Thomas		
RÜCKENTRAINING 18:30–19:20 Uhr Anne	KICKBOXEN 18:30–20:00 Uhr Laura	SCHWIMMTECHNIK 19:00–20:00 Uhr Thomas		JAZZ DANCE 19:25–20:25 Uhr Romeyo		
SCHWIMMTECHNIK 19:00–20:00 Uhr Uli	JAZZ DANCE 19:00–20:15 Uhr Austin	MEDITATION 19:50–20:20 Uhr Anne				
YIN YOGA 19:30–20:30 Uhr Anne	LANGHANTEL WORKOUT 19:00–20:00 Uhr Chrissi	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 27.01.2026