

ELIXIA-Wilmersdorf

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Prager Platz KG, Prager Platz 1-3, 10779 Berlin - Tel.: 030 / 85 40 68 00

info.wilmersdorf@elixia.de - www.elixia.de

gültig ab August 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06:45 Indoor Cycling to go Maya 5		06:45 Indoor Cycling 1 Kati 5			
08:45 Yin Yoga Jessy 4	08:30 Kraft & Balance Monika 2	08:30 Athletic Training Salma 4	09:00 Body Shape Asia 1	08:30 Body Shape Marcus 4	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang Jessy 2	
08:45 BODYART® STRENGTH Dany ab September 1	09:00 funktionelle Gymnastik Christina 1	09:00 BODYART® BestAge (ws) Virginia 1	09:15 Juvamukti Yoga Anna-Maria 2	08:30 Schwimmen 2 Susanne S. 6	09:00 HOT IRON CROSS® Sindy 1	
09:45 Indoor Cycling 1 * Carmen 5	10:00 Wirbelsäule Christina 1	09:45 Indoor Cycling 1 * Sindy 5	09:30 Feldenkrais Doro 4	08:45 Pilates 2 Chalote 5	09:15 HIIT Fatburner Stefano 4	09:30 ZUMBA® Unai 2
09:45 BODYART® Flow & Stretch Dany ab September 1	10:00 Pilates 1 Hardy 2	09:45 Jumping® * Christoph 3	10:00 Latin Dance Mix Monika 1	09:00 Indoor Cycling 1 Chiara 5	10:00 Qi Gong Rebecca 7	09:30 Wirbelsäule Lea 1
10:15 Core Flow Jessy 4	10:00 Jumping® * Monika 3	10:00 DEEPWORK Monika 1	10:00 Slingtraining * Virginia 3	09:00 Faszientraining Niels 2	10:15 Step Dance 2 Stefano 1	10:00 Indoor Cycling 1 * Christoph M. 5
10:45 Pilates 1 Carmen 1	11:00 BODYART® STRENGTH Hardy 1	10:45 Body Shape Doro 4	10:30 Feldenkrais Doro 4	09:30 regenerative Wirbelsäule Marcus 4	10:15 Strong Lethics Ian 4	10:30 Healthy Core Lea 4
10:45 Qi Gong / Tai Chi Meister Lee 2	11:00 Präv. Krafttraining Oliver St. 3	10:45 Pilates 1 Sindy 2	11:00 Step Dance 1-2 Jelena 2	09:45 Pilates 1 Chalote 1	10:15 Indoor Cycling 2 Sindy 5	10:30 Aqua Fitness Birgit H. 6
11:15 Feldenkrais Anne B. 4	11:00 Mobilisation Monika 2	11:00 Mobility & Stretch Virginia 1	11:00 BodyArt Training Virginia 1	10:00 Faszientraining Niels 3	10:30 Aqua Fitness Asia 6	11:00 BODYART® Training Anna-Maria 2
11:30 Schwimmen 1 Heike P. 6	11:00 Aqua Fitness Elisa 6	11:45 Yin Yoga Sarah 4	11:00 Slingtraining * Christoph 3	10:15 Bauch Xpress Monika 2	11:00 Tai Chi Rebecca 7	11:00 Power Trampolin Alesia 3
11:45 Langhanteltraining Thomas St. 1	12:00 ZUMBA® Gold Monika 1	12:00 IRON SYSTEM® Sindy 1	11:15 Aqua Fitness Stefan ab August 6	10:30 Aqua Fitness Marcus 6	11:15 Body Shape Sindy 1	11:15 Langhanteltraining Christoph M. 1
12:15 Feldenkrais Anne B. 4	12:00 Gesundheitszirkel Oliver St. 4	12:30 Aqua Fitness Caren 6	12:15 Aqua Fitness Jelena 6	10:30 Body Shape Stefano 4	14:15 Jumping® Alesia 3	11:30 Stretch & Relax Lea 4
12:45 Aqua Fitness Caren 6	12:00 Aqua Fitness Elisa 6	13:00 ZUMBA® David 1	12:00 Pilates 1 Virginia 1	11:00 Mobilisation Monika 1	11:30 Aqua Fitness Asia 6	11:30 Aqua Fitness Birgit H. 6
13:00 ZUMBA® Vanessa 1	12:15 Hatha Yoga 2 Birgit 2	13:15 Beckenboden Sarah 4	13:00 BODYART® Training Virginia 1	11:30 Slingtraining Oliver St. 2	11:50 Pilates Sindy 2	12:30 Step Dance 2-3 Asia 1
13:45 Aqua Fitness Caren 6	13:00 Progr. Muskelentspannung Oliver St. 4	13:30 Aqua Fitness Caren 6		11:30 Aqua Fitness Marcus 6	12:15 Kangoo Jumps® Sindy 4	13:30 Step Classic 1 Asia 1
	13:45 Hatha Yoga 1 Birgit 2	15:15 Yoga Mix Abdul 1		12:00 ZUMBA® Gold Monika 1	12:30 Pilates 1-2 Christina 1	14:30 Rücken Fit Asia 1
				12:15 Power Yoga Isabelle 2	13:00 Aroha® Robert 2	15:30 Hatha Yoga 1 Tatjana 4
				12:30 Gesundheitszirkel Oliver St. 4	13:30 Wirbelsäule Christina 1	
				13:30 Progr. Muskelentspannung Oliver St. 4	14:30 Stretch & Relax Christina 1	17:00 ZUMBA® Manuska 1
				13:45 Tischtennis Oliver St. 2	17:00 Iyengar Yoga Tina 4	17:00 ELIXIA X POINT Karl Level 3 8
	16:00 Tischtennis Hardy 4				18:00 Tischtennis Christina 1	17:00 Hatha Yoga 2 Tatjana 4
17:00 Wirbelsäule Hardy 1	17:00 Tischtennis Christina 4	17:00 HOT IRON™ 1 Kati 1	16:00 Faszientraining Christopher 4	16:00 Kinderkurs (Kostentpflichtig) Kati 3	19:00 Tischtennis Tina 2	17:15 Indoor Cycling 2 Dany 5
17:00 Athletiktraining Marcus 2	17:00 Step Dance 1-2 Ronny 1	17:00 Pilates 2 Soraya 4	16:30 Kinderkurs (Kostentpflichtig) Kati 3	17:00 Wirbelsäule Jack 1		17:00 Schwimmen 2 Heike P. 6
18:00 Body Shape Sebastian 1	17:00 regenerative Wirbelsäule Marcus 2	17:00 Tischtennis Oliver St. 2	17:00 Wirbelsäule Jack 1	17:00 Pilates 1 Christopher 4		18:00 Schwimmen 3 Heike P. 6
18:00 BoxPower Marcus 3	17:00 Sin1 Lea 3	18:00 Tischtennis Oliver St. 2	17:30 Cycling Intro Hardy 5	17:45 Feldenkrais Philip 2		18:30 HOT IRON™ 2 Dan 4
18:00 Pilates 2 Hardy 4	18:00 Step Beginner Ronny 1	18:00 Mobilität&Strength Athletiktraining Oliver St. 1		18:00 Power Trampolin Alesia 3	16:00 Body Shape Mila 1	
18:00 Indoor Cycling 1 Victor 5	18:00 Faszien & Mobilität Elisa 2	18:00 Feldenkrais Adelheid 3	17:45 Feldenkrais Philip 2	18:00 Power Workout Alesia 3	16:15 Sivananda Yoga Sabine 4	
18:15 Fatbruner Mix Galja 2	18:00 Kangoo Jumps® Alesia 4	18:00 Pilates 1 Soraya 4	18:00 Power Trampolin Alesia 3	18:00 Power Workout Jack 1	17:00 Wirbelsäule Verena 1	
18:30 ELIXIA X POINT Ian 8	18:00 Aqua Fitness Marcus 6	18:00 Indoor Cycling 1 Tommy 5	18:00 Power Workout Jack 1	18:00 Faszien & Mobilität Christoph 4	18:00 Pilates 1 Verena 1	
19:00 Step Dance 2 Sebastian 1	18:30 HIIT Christoph M. 1	18:00 Schwimmen Basic Heike P. 6	18:00 Faszien & Mobilität Christoph 4	18:00 Indoor Cycling Marcus 5	18:00 ZUMBA® Unai 2	
19:00 Indoor Cycling 1 Victor 5	19:00 Power Trampolin Alesia 3	19:00 Strong Lethics Ian 4	18:00 Indoor Cycling Marcus 5	18:30 ELIXIA X POINT Ian 8	18:00 Yoga Monika B. 4	
19:00 Jumping® Tania 3	19:00 Salsation Elisa 2	19:00 BODYART® Energy & Stretch Hardy 2	18:30 ELIXIA X POINT Ian 8	19:00 Slingtraining * Jack 3	18:00 Schwimmen 1 Heike P. 6	
19:00 Aqua Box Power Marcus 6	19:00 Body Shape Marcus 4	19:00 Feldenkrais Adelheid 3	19:00 Slingtraining * Jack 3	19:00 Aqua Tabata Heike P. 6	19:00 Body Shape Verena 1	
19:15 Bauch Xpress Galja 4	19:00 Indoor Cycling 1 Chiara 5	19:00 Schwimmen 2 Heike P. 6	19:00 Aqua Tabata Heike P. 6	19:00 HIIT Christoph M. 1	19:00 Schwimmen 2 Heike P. 6	
19:30 Kundalini Yoga Claudia 2	20:00 HOT IRON™ 1 Kati 1	19:00 Schwimmen 2 Heike P. 6	19:00 HIIT Christoph M. 1	19:30 Yin Yoga Natascha L. 4	20:00 Schwimmen 3 Heike P. 6	
19:45 Stretch & Relax Galja 4	20:00 Vinyasa Yoga Christoph M. 4	20:00 Schwimmen 3 Heike P. 6	20:00 Core Training Christoph M. 2	20:00 Salsation Elsa 1		
20:00 Langhanteltraining Salma 1	20:00 Kickboxing Cardio&Technique Lucas 3					
20:00 Schwimmen 1 Heike P. 6						
21:00 Schwimmen 2 Heike P. 6						

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa 08:00 - 22:00 Uhr
So: 09:00 - 22:00 Uhr
Feiertag siehe Aushang

ELIXIA to go

Kinderbetreuung

Mo: 16:30-19:30
Mi: 10:00 - 13:00 Uhr und 16:30-19:30
Do: 16:30 - 19:30 Uhr
Fr: 10:00-13:00 und 15:30-19:30
Sa: 09:00 - 15:00 Uhr
So: 09:00 - 15:00 Uhr

Kurs Farbsystem

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen
Kinderkurs ab 3 Jahren

Änderungen im Kursplan vorbehalten!

Kurslänge

hinter dem Kurstitel
z. B. Bauch Xpress (0:25)
= 25 Minuten

Ort des Kurses

1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Studio 3
4 = Studio 4
5 = Cycling Studio
6 = Pool
7 = Outdoor Kurs - Treffpunkt im Club - bei schlechtem Wetter Studio 2
8 = ELIXIA CROSS POINT

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Die Buchung erfolgt über die ELIXIA APP. Es können maximal 6 Kurse bzw. Trainingseinheiten pro Tag gebucht werden.
Die Buchung ist am Vortag ab 13:00 Uhr möglich.