ELIXIA-Wilmersdorf

gültig ab Mai 23

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45 Yin Yoga 01:30 Jessy 4	06:45 Indoor Cycling to go 01:10 Maya 5	08:30 Athletic Training 01:00 Salima 4	06:45 Indoor Cycling 1 00:50 Stefano 5	08:30 Body Shape 00:50 Marcus 4	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang 01:30 Jessy 2	
08:45 DEEPWORK 00:55 Dany 1	08:30 Kraft & Balance 00:50 Monika 2	09:00 BODYART® BestAge (WS) 00:50 Virginia 1	09:00 Body Shape 00:50 Asja 1	08:30 Schwimmen 2 00:50 Susanne S. 6	09:00 HOT IRON CROSS® 01:00 Sindy 1	
09:45 Indoor Cycling 1 * 00:50 Carmen 5	09:00 funktionelle Gymnastik 00:50 Christina 1	09:45 Indoor Cycling 1 * 00:50 Sindy 5	09:15 NEU Juvamukti Yoga 01:30 Anna-Maria 2	08:45 Pilates 2 00:50 Chalotte 1	09:15 HIIT Fatburner 00:50 Stefano 4	09:30 ZUMBA® 01:00 Unai 2
09:45 BODYART® STRENGTH 00:55 Dany 1	10:00 Wirbelsäule 00:50 Christina 1	09:45 Jumping® * 00:50 Monika 3	09:30 Feldenkrais 01:00 Doro 4	09:00 Indoor Cycling 1 00:50 Chiara 5	10:00 Qi Gong 00:50 Rebecca 7	09:30 Wirbelsäule 00:50 Lea 1
10:15 Core Flow 00:50 Jessy 4	10:00 Pilates 1 00:50 Hardy 2	10:00 DEEPWORK 00:55 Virginia 1	10:00 Latin Dance Mix 00:50 Asja 1	09:00 Faszientraining 00:50 Niels 2	10:00 Step Dance 2 00:50 Stefano 1	10:00 Indoor Cycling 1 * 00:50 Christoph M. 5
10:45 Pilates 1 00:50 Carmen 1	10:00 Salsation 00:50 Elisa 4	10:45 Body Shape 00:50 Monika 4	10:30 Feldenkrais 01:00 Doro 4	09:30 regenerative Wirbelsäule 00:50 Marcus 4	10:15 Strong Lethics 01:45 Ian 4	10:30 Healthy Core 00:50 Lea 4
10:45 Qi Gong / Tai Chi 02:00 Meister Lee 2	10:00 Jumping® * 00:50 Monika 3	10:45 Pilates 1 00:50 Sindy 2	11:00 BODYART® BestAge (WS) 01:00 Virginia 1	09:45 Pilates 1 00:50 Chalotte 1	10:15 Indoor Cycling 2 01:10 Sindy 5	10:30 Aqua Fitness 00:45 Birgit H. 6
11:15 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	11:00 BODYART® STRENGTH 01:00 Hardy 1	11:00 Mobility & Stretch 00:50 Virginia 1	11:00 Slingtraining * 00:50 Christoph 3	10:00 Faszientraining 00:50 Niels 3	10:30 Aqua Fitness 00:45 Asja 6	11:00 BODYART® Training 01:30 Anna-Maria 2
11:30 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6	11:00 Präv. Krafttraining 00:50 Oliver St. 3	11:45 Yin Yoga 01:30 Sarah 4	12:00 Aqua Fitness 00:45 Jelena 6	10:15 Bauch Xpress 00:30 Monika 2	11:00 Tai Chi 00:50 Rebecca 7	11:15 Langhanteltraining 01:00 Christoph M. 1
11:45 Langhanteltraining 01:00 Thomas St. 1	11:00 Mobilisation 00:50 Monika 2	12:00 IRON SYSTEM® 00:55 Sindy 1	12:00 Pilates 1 00:50 Virginia 1	10:30 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	11:15 Body Shape 00:50 Stefano 1	11:30 Stretch & Relax 00:50 Lea 4
12:15 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	11:00 Aqua Fitness 00:45 Elisa 6	12:30 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	13:00 Step Dance 1-2 01:00 Jelena 2	10:30 Body Shape 00:50 Stefano 4	11:30 Aqua Fitness 00:45 Asja 6	11:30 Aqua Fitness 00:45 Birgit H. 6
12:45 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	12:00 ZUMBA® Gold 01:00 Monika 1	13:00 ZUMBA® 01:00 David 1	13:00 BODYART® Training 01:15 Virginia 1	11:00 Mobilisation 00:50 Monika 1	11:50 Pilates 00:50 Sindy 2	12:30 Step Dance 2-3 00:50 Asja 1
13:00 ZUMBA® 01:00 Vanessa 1	12:00 Gesundheitszirkel 00:50 Oliver St. 4	13:15 Beckenboden 00:50 Sarah 4		11:30 Slingtraining 00:50 Oliver St. 3	12:30 Pilates 1-2 00:50 Christina 1	12:30 Kangoo Jumps® 00:50 Alesia 4
13:45 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	12:00 Aqua Fitness 00:45 Elisa 6	13:30 Aqua Fitness 00:45 Caren 6		11:30 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	13:00 Aroha® 00:50 Robert 2	13:30 Step Classic 1 00:50 Asja 1
	12:15 Hatha Yoga 2 01:15 Birgit 2	15:15 Yoga Mix 01:30 Abdul 1		12:00 ZUMBA® Gold 00:50 Monika 1	13:30 Wirbelsäule 00:50 Christina 1	13:30 Power Trampolin 00:50 Alesia 3
	13:00 Progr. Muskelentspannung 00:50 Oliver St. 4			12:15 Power Yoga 01:30 Isabelle 2	14:15 Jumping® 00:50 Robert 3	14:30 Rücken Fit 00:50 Asja 1
	13:45 Hatha Yoga 1 00:50 Birgit 2			12:30 Gesundheitszirkel 00:50 Oliver St. 4	14:30 Stretch & Relax 00:50 Christina 1	15:30 Hatha Yoga 1 01:15 Tatjana 4
				13:30 Progr. Muskelentspannung 00:50 Oliver St. 4	17:00 Iyengar Yoga 01:30 Tina 4	
				13:45 Tischtennis 01:00 2	18:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 ZUMBA® 01:00 Maruska 1
17:00 Wirbelsäule 00:50 Hardy 1	16:00 Tischtennis 01:00 4	17:00 HOT IRON™ 1 01:00 Kati 1	16:00 Faszientraining 00:50 Christopher 4		19:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 ELIXIA X POINT 01:30 Karl Level 3 8
17:00 Athletiktraining 00:50 Marcus 2	17:00 Tischtennis 00:50 4	17:00 Pilates 2 00:50 Soraya 4	17:00 Wirbelsäule 00:50 Jacek 1			17:00 Hatha Yoga 2 01:30 Tatjana 4
18:00 Body Shape 00:50 Sebastian 1	17:00 Step Dance 1-2 01:00 Ronny 1	17:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 Pilates 1 00:50 Christopher 4			17:15 Indoor Cycling 2 01:00 Dani ab 19.02.23 5
18:00 BoxPower 00:50 Marcus 3	17:00 regenerative Wirbelsäule 00:50 Marcus 2	18:00 Tischtennis 01:00 2	17:30 Cycling Intro 00:25 Marcus 5			17:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6
18:00 Pilates 2 00:50 Hardy 4	17:00 3in1 01:30 Lea 3	18:00 Mobility&Strength Atheltiktraining 01:00 Hardy 1	17:45 Feldenkrais 01:15 Philip 2			18:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6
18:00 Indoor Cycling 1 00:50 Victor 5	18:00 Step Beginner 00:25 Ronny 1	18:00 Feldenkrais 01:00 Adelheiid 3	18:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3	16:00 Body Shape 00:50 Mila 1		18:30 HOT IRON™ 2 01:00 Dani ab 19.02.23 4
18:15 Fatbruner Mix 01:00 Galja 2	18:00 NEU Faszien & Mobility 00:50 Irina 2	18:00 Pilates 1 00:50 Soraya 4	18:00 Power Workout 00:50 Jacek 1	16:15 Sivananda Yoga 01:30 Sabine 4		
18:30 ELIXIA X POINT 01:45 Ian 8	18:00 Kangoo Jumps® 00:50 Alesia 4	18:00 Indoor Cycling 1 01:30 Tommy 5	18:00 Faszien & Mobility 00:50 Christoph 4	17:00 Wirbelsäule 00:50 Verena 1		
19:00 Step Dance 2 01:00 Sebastian 1	18:00 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	18:00 Schwimmen Basic 01:00 Heike P. 6	18:00 Indoor Cycling 00:50 Marcus 5	18:00 Pilates 1 00:50 Verena 1		
19:00 Jumping® 00:50 Swantje 3	18:30 HIIT 01:15 Christoph M. 1	19:00 Strong Lethics 01:45 Ian 4	18:30 ELIXIA X POINT 01:45 Ian 8	18:00 ZUMBA® 01:00 Unai 2		
19:00 Indoor Cycling 1 00:50 Victor 5	19:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3	19:00 BODYART® Energy & Stretch 01:15 Hardy 1	19:00 Dance / Step Dance 2 * 01:00 Maite 1	18:00 Yoga 01:30 Monika B. 4		
19:00 Aqua Box Power 00:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 00:50 Marcus 2	19:00 Feldenkrais 01:00 Adelheiid 3	19:00 Slingtraining * 00:50 Jacek 3	18:00 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6		
19:15 Bauch Xpress 00:30 Galja 4	19:00 Indoor Cycling 1 00:50 Irina 5	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6	19:00 Aqua Tabata 00:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 00:50 Verena 1		
19:30 Kundalini Yoga 01:30 Claudia 2	20:00 HOT IRON™ 1 01:00 Kati 1	19:00 ZUMBA® 01:00 Unai 2	19:00 HIIT 00:50 Christoph M. 2	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6		
19:45 Stretch & Relax 00:45 Galja 4	20:00 Vinyasa Yoga 01:15 Christoph M. 4	20:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6	19:30 Yin Yoga 01:20 Natascha L. 4	20:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6		
20:00 Langhanteltraining 01:00 Salima 1	20:00 Kickboxing Cardio&Technique 01:00 Lucas 3		20:00 Core Training 01:00 Christoph M. 2			
20:00 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6			20:00 Salsation 01:15 Elisa 1			
21:00 Schwimmen 2 01:00 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
Kinderkurse ab 3 Jahren
* Die ersten zwei Wochen Aerobic Dance und die weiteren Wochen des Monats Step Dance 2

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.