

ATIS CLUB		ATIS KURSPLAN (ab 1. August 2026)													
Uhrzeiten		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM
		Club öffnet um 9:00 Uhr													
09:00	09:30						Mobility & Boxing					Club öffnet um 10:00 Uhr			
09:30	10:00														
10:00	10:30				Fit + 10:00 - 11:00		TRX 30 10:00 - 10:30		Fit + 10:00 - 11:00			HOT IRON® 10:00 - 11:00		Pilates 10:00 - 11:00	
10:30	11:00						SMR 10:30 - 11:00								
11:00	11:30	Reha* 11:00 - 12:00			TRX 30 11:00 - 11:30				TRX 30 11:00 - 11:30			Bacchata** 11:00 - 12:00		Yoga 11:00 - 12:00	
11:30	12:00														
12:00	12:30														
12:30	13:00														
13:00	13:30														
13:30	14:00														
14:00	14:30														
14:30	15:00														
15:00	15:30														
15:30	16:00	Little Lions 15:30 - 16:15				Little Lions 15:30 - 16:15				Ninja Kids I 15:15 - 16:00					
16:00	16:30														
16:30	17:00	Tigers 16:30 - 17:15	FitParent 16:30-17:30 Teen Spirit 17:00 - 17:30	Kids Kick & Punch 16:30 - 17:30		Tigers 16:30 - 17:15	FitParent 16:30-17:30 Teen Spirit 17:00 - 17:30	Kids Kick & Punch 16:30 - 17:30		Ninja Kids II 16:15 - 17:00					
17:00	17:30										Teen Spirit 17:00 - 17:30				
17:30	18:00	Dragons 17:30 - 18:15		Teens Kick & Punch 17:45 - 18:45		Dragons 17:30 - 18:15		Teens Kick & Punch 17:45 - 18:45							
18:00	18:30											Club schliesst um 18:00 Uhr			
18:30	19:00		TRX 30 18:30 - 19:00		CardioFirst 18:30 - 19:00		TRX 30 18:30 - 19:00		CardioFirst 18:30 - 19:00	Pilates 18:30-19:30		TRX 30 18:30 - 19:00			
19:00	19:30	Kickboxen 19:00 - 20:00	Hyrox	Yoga 19:00 - 20:00	Kettlebell 101 19:00 - 20:00	Kickboxen Kontakt-Sparring 19:00 - 20:00	Hyrox	Kickboxen 19:00 - 20:00	Kettlebell 101 19:00 - 20:00			Hyrox			
19:30	20:00														
20:00	20:30		SMR 20:00 - 20:30	ATIS Hybrid Kenpo SV 20:00 - 21:30	SMR 20:00 - 20:30		SMR 20:00 - 20:30	ATIS Hybrid Kenpo SV 20:00 - 21:30	SMR 20:00 - 20:30						
20:30	21:00	BJJ mixed 20:00 - 21:30				BJJ mixed 20:00 - 21:30									
21:00	21:30														
21:30	22:00														
Club schliesst um 22:00 Uhr															



ATIS Sports Club
Grünstr. 18
40667 Meerbusch
02132 5811110
strong@atis-club.de

STAND 01.08.26



ATIS Sports Club
 Grünstr. 18
 40667 Meerbusch
 02132 5811110
 strong@atis-club.de

STAND 01.08.26

* Teilnahme an den Rehasportkursen für Orthopädie und Onkologie nach ärztlicher Verschreibung. Platzreservierung über 02132-5811110

** enthalten im kostenpflichtig zubuchbaren DANCE Modul (monatliche Laufzeit)