

REGELMÄSSIGE KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
0800 - 0830	AQUA FITNESS	NORDIC WALKING		NORDIC WALKING				
0830 - 0900								
0900 - 0930			PILATES		SLING TRAINING			
0930 - 1000								
1000 - 1030								
1030 - 1100	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	
1530 - 1600	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	
1600 - 1630								
1630 - 1700								
1700 - 1730	SENIOREN GYMNASTIK	OSTEOPOROSE TRAINING						
1730 - 1800								
1800 - 1830			NORDIC WALKING					
1830 - 1900				SLING TRAINING				
1900 - 1930	CROSS TRAINING	BAUCH BEIN PO		PILATES				
1930 - 2000								

Alle Kurse sind in den Abos inkludiert.
Zahle 9, besuche 10 (10er Block)

Wir bitten Sie um Voranmeldung
zu den Kursen unter 07484 / 25 780