



Sommerkursplan Fitnessstudio 05.07. - 15.08.2010 Tel.: 06105-273274

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00:00					Kinderbetreuung 09 – 12 Uhr		
09:00:00		09:30 Senioren-Gymnastik Mario			09:30 Step fatburner Andrea		
10:00:00	Orthopädische Gymnastik ab 14.6. Sandra C.			10:30 Rückenfit + relax Marcus	10:30 Pilates Andrea		
11:00:00	Spinning Dolores						
12:00:00							12:30 Fight-Fitness Mario
13:00:00							13:30 Power Workout Mario
14:00:00							
15:00:00						Bodystyling Dana	
16:00:00			Selbstverteidigung Senioren			Step Dana	
17:00:00			Selbstverteidigung Kids 10 – 15 Jahre				
18:00:00	Qi Gong Ying Chen-Pelz		Spinning Dolores	Selbstvert .Frauen ab 15	Rückenfitness Sandra V.	Orthopädische Gymnastik ab 18.6. Sandra C.	
19:00:00	Bodystyling Margret		Step Anette	18-19:30	Yoga Sandra V.		
20:00:00		Pilates Andrea					

Neue Kurse

Neue Kurse mit Gebühr