



Weihnachtsferienprogramm 2011/12 vom 02.01. - 08.01.2012

Kursangebot frei
für Mitglieder S
und G

MONTAG 02.01.2012	DIENSTAG 03.01.2012	MITTWOCH 04.01.2012	DONNERSTAG 05.01.2012	FREITAG 06.01.2012
Fitness-Studio 09.00 - 13.00		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00
MFR 9.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 10.30 - 11.30 Fitness- gymnastik ab 60		
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50				
Betriebsferien vom 24.12.2011 - 01.01.2012				

Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness	MFR 17.00 - 18.00 Rückenfitness light	MFR 16.30 - 17.30 Vollschlank voll fit		MFR 17.45 - 18.45 Konditions- training
18.15 - 19.15 XCO Walking	B 18.30 - 20.00 Dynamic Yoga	B 16.30 - 17.30 Yoga für Schulter/Nacken	MFR 18.00 - 19.00 Rücken- fitness	B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger
	MFR 19.00 - 20.00 Step Aerobic fortg. Anfänger	MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 19.00 - 20.00 Thai Bo	B 11.00 - 12.00 Pilates Fortgeschrittene
MFR 18.30 - 19.30 Rücken- fitness		B 17.30 - 19.00 Yoga Nidra zum Entspannen	B 19.30 - 20.45 Pilates	
		MFR 18.30 - 20.00 Power Pilates Fortgeschrittene		
SAMSTAG 07.01.2012 SONNTAG 08.01.2012 Fitness-Studio 09.00 - 14.00				

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum



Das **Bistro54** macht vom 23.12.2011 - 08.01.2012 Weihnachtsferien!
Ab dem 09.01. gibt's dann wieder Aaseeplatte&Co

SV Blau-Weiß Aasee e.V. - Bonhoefferstraße 54 - 48151 Münster - 0251-799219



Weihnachtsferienprogramm 2011/12 vom 02.01. - 08.01.2012

Kursangebot frei
für Mitglieder S
und G

MONTAG 02.01.2012	DIENSTAG 03.01.2012	MITTWOCH 04.01.2012	DONNERSTAG 05.01.2012	FREITAG 06.01.2012
Fitness-Studio 09.00 - 13.00		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00
MFR 9.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 10.30 - 11.30 Fitness- gymnastik ab 60		
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50				
Betriebsferien vom 24.12.2011 - 01.01.2012				

Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness	MFR 17.00 - 18.00 Rückenfitness light	MFR 16.30 - 17.30 Vollschlank voll fit		MFR 17.45 - 18.45 Konditions- training
18.15 - 19.15 XCO Walking	B 18.30 - 20.00 Dynamic Yoga	B 16.30 - 17.30 Yoga für Schulter/Nacken	MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50	B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger
	MFR 19.00 - 20.00 Step Aerobic fortg. Anfänger	MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 18.00 - 19.00 Rücken- fitness	B 11.00 - 12.00 Pilates Fortgeschrittene
MFR 18.30 - 19.30 Rücken- fitness		B 17.30 - 19.00 Yoga Nidra zum Entspannen	MFR 19.00 - 20.00 Thai Bo	B 11.00 - 12.00 Pilates Fortgeschrittene
		MFR 18.30 - 20.00 Power Pilates Fortgeschrittene	B 19.30 - 20.45 Pilates	
SAMSTAG 07.01.2012 SONNTAG 08.01.2012 Fitness-Studio 09.00 - 14.00				

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum



Das **Bistro54** macht vom 23.12.2011 - 08.01.2012 Weihnachtsferien!
Ab dem 09.01. gibt's dann wieder Aaseeplatte&Co

SV Blau-Weiß Aasee e.V. - Bonhoefferstraße 54 - 48151 Münster - 0251-799219