



Sommerferienprogramm 2011 6. Woche 29.08.2011 - 04.09.2011

Kursangebot frei
für Mitglieder S
und G

MONTAG 29.08.2011	DIENTAG 30.08.2011	MITTWOCH 31.08.2011	DONNERSTAG 01.09.2011	FREITAG 02.09.2011
Fitness-Studio 09.00 - 13.00		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 9.00-12.00
MFR 9.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 9.00 - 10.00 Step Aerobic Fortgeschrittene		B 9.00 - 10.00 Pilates Fortgeschrittene
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50		MFR 10.30 - 11.30 Fitness gymnastik ab 60		B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger



Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness	MFR 17.00 - 18.00 Rückenfitness light			B 17.45 - 18.45 Konditions- training
18.15 - 19.15 XCO Walking		MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50		SAMSTAG 03.09.2011
MFR 18.30 - 19.30 Rücken- fitness	B 18.30 - 20.00 Dynamic Yoga	MFR 18.30 - 20.00 Power Pilates		geschlossen
	MFR 19.00 - 20.00 Step Aerobic fortg. Anfänger	B 19.00 - 20.00 Energie ³	MFR 19.00 - 20.00 Body- forming	SONNTAG 04.09.2011
MFR 19.30 - 20.30 Step&Shape max. 22 TN				Fitness-Studio 09.00-14.00

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum



Das **Bistro54** macht vom 30.07. - 28.08.2011 Sommerferien!
Ab dem 29.08. gibt's dann wieder Aaseeplatte&Co

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



Sommerferienprogramm 2011 1. Woche 25.07.2011 - 31.07.2011

Kursangebot frei
für Mitglieder S
und G

MONTAG 25.07.2011	DIENTAG 26.07.2011	MITTWOCH 27.07.2011	DONNERSTAG 28.07.2011	FREITAG 29.07.2011
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 9.00 - 10.00 Step Aerobic Fortgeschrittene		B 9.00 - 10.00 Pilates Fortgeschrittene
MFR 9.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 10.30 - 11.30 Fitness gymnastik ab 60		B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50				



Sommerferienprogramm 2011

Betriebsferien vom 1. August - 14. August 2011

Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness	MFR 17.00 - 18.00 Rückenfitness light		B 17.00 - 18.00 NIA zum Kennenlernen	B 17.45 - 18.45 Konditions- training
18.15 - 19.15 XCO Walking	B 17.20 - 18.30 Pilates Fortgeschrittene	MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 18.00 - 19.00 Rücken- fitness	SAMSTAG 30.07.2011
MFR 18.30 - 19.30 Rücken- fitness		MFR 18.30 - 20.00 Power Pilates		B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger
	MFR 19.00 - 20.00 Step Aerobic fortg. Anfänger	B 19.00 - 20.00 Energie ³		B 11.00 - 12.00 Pilates Fortgeschrittene
			20.10 Laufen	SONNTAG 31.07.2011
				Fitness-Studio 09.00-14.00

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum



Das **Bistro54** macht vom 30.07. - 28.08.2011 Sommerferien!
Ab dem 29.08. gibt's dann wieder Aaseeplatte&Co

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



Sommerferienprogramm 2011 4. Woche 15.08.2011 - 21.08.2011

Kursangebot frei
für Mitglieder S
und G

MONTAG 15.08.2011	DIENSTAG 16.08.2011	MITTWOCH 17.08.2011	DONNERSTAG 18.08.2011	FREITAG 19.08.2011
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		B 9.00 - 10.00 Pilates Fortgeschrittene
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50				B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger
Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness	MFR 17.00 - 18.00 Rückenfitness light			B 17.45 - 18.45 Konditions- training
18.15 - 19.15 XCO Walking	B 17.20 - 18.30 Pilates Fortgeschrittene	MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50		SAMSTAG 20.08.2011 geschlossen
MFR 18.30 - 19.30 Rücken- fitness	B 18.30 - 20.00 Dynamic Yoga			
		B 19.00 - 20.00 Energie ³	MFR 19.00 - 20.00 Body- forming	SONNTAG 21.08.2011
MFR 19.30 - 20.30 Step&Shape max. 22 TN			20.10 Laufen	Fitness-Studio 09.00-14.00

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum



Das **Bistro54** macht vom 30.07. - 28.08.2011 Sommerferien!
Ab dem 29.08. gibt's dann wieder Aaseeplatte&Co

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



Sommerferienprogramm 2011 5. Woche 22.08.2011 - 28.08.2011

Kursangebot frei
für Mitglieder S
und G

MONTAG 22.08.2011	DIENSTAG 23.08.2011	MITTWOCH 24.08.2011	DONNERSTAG 25.08.2011	FREITAG 26.08.2011
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 9.00 - 10.00 Step Aerobic Fortgeschrittene		B 9.00 - 10.00 Pilates Fortgeschrittene
MFR 9.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 10.30 - 11.30 Fitness gymnastik ab 60		B 10.00 - 11.00 Pilates Anfänger
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50				
Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 16.30 - 21.00	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness	MFR 17.00 - 18.00 Rückenfitness light			B 17.45 - 18.45 Konditions- training
18.15 - 19.15 XCO Walking		MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50		SAMSTAG 27.08.2011 geschlossen
MFR 18.30 - 19.30 Rücken- fitness	B 18.30 - 20.00 Dynamic Yoga		MFR 18.00 - 19.00 Rücken- fitness	
	MFR 19.00 - 20.00 Step Aerobic fortg. Anfänger	B 19.00 - 20.00 Energie ³		SONNTAG 28.08.2011
MFR 19.30 - 20.30 Step&Shape max. 22 TN			MFR 19.00 - 20.00 Body- forming	Fitness-Studio 09.00-14.00

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum



Das **Bistro54** macht vom 30.07. - 28.08.2011 Sommerferien!
Ab dem 29.08. gibt's dann wieder Aaseeplatte&Co

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