



Osterferien-Kursprogramm 29. März - 11. April 2010

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG

Fitness-Studio 09.00 - 13.00		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	
MFR 10.30-11.30 Fit und aktiv ab 50		MFR 09.00-10.30 Step intensiv		Karfreitag
			MFR 11.00-12.00 Osteoporose- Gymnastik	geschlossen

Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	SONNTAG
MFR 17.00-18.00 Rückenfitness		MFR 17.30-18.30 Fit und aktiv ab 50	B 17.30-19.00 Power Yoga	
MFR 18.15-19.15 XCO-Walking	MFR 18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik	B 17.30-19.00 Power Yoga	MFR 18.00-19.00 Rückenfitness	Ostersonntag
MFR 18.00-19.00 Kickbox- Aerobic	B 19.00-20.00 Pilates	B 19.00-20.00 Energie ³	MFR 19.00-20.00 Funktions- gymnastik	geschlossen
		MFR 19.00-20.00 Konditions- training		

Kursangebot frei für Studio- und Gesundheitssportmitglieder

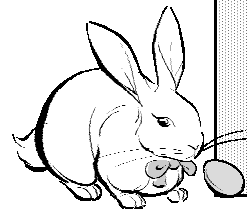
Bistro durchgängig geöffnet



Osterferien-Kursprogramm 29. März - 11. April 2010

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG

		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00
Ostermontag		MFR 09.00-10.30 Step intensiv		B 09.30-10.30 Pilates
geschlossen			MFR 11.00-12.00 Osteoporose- Gymnastik	MFR 09.00-10.00 Bodyshape



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 17.30-18.30 Fit und aktiv ab 50		MFR 18.00-19.00 Step basic
MFR 18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik		MFR 18.00-19.00 Rückenfitness	
B 19.00-20.00 Pilates	B 19.00-20.00 Energie ³	MFR 19.00-20.00 Funktions- gymnastik	SONNTAG
			Fitness-Studio 09.00 - 14.00

Kursangebot frei für Studio- und Gesundheitssportmitglieder

Bistro durchgängig geöffnet

