

Gültig ab MONTAG 12.11.2018



KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 10.00 Uhr STEP CLAUDIA G.	9.00 - 10.30 Uhr WIRBELSÄULE CLAUDIA K.	9.00 - 10.00 Uhr EASY DANCE AEROB. ELVIRA	8.30 - 9.30 FUNKTIONALES TRAINING CORDULA	9.00 - 10.30 Uhr WIRBELSÄULE CLAUDIA K.		9.45 - 10.45 Uhr SPINNING PHILIP
10.00 - 11.00 Uhr KÖRPERKR. CLAUDIA G.		10.00 - 11.00 Uhr PILATES ELVIRA		9.45 - 10.45 SPINNING CORDULA	10.00 - 11.00 Uhr QI GONG INGA	
11.00 - 11.30 SCHLINGE CLAUDIA G.		11.00 - 11.30 SCHLINGE ELVIRA				11.00 - 12.15 Uhr BODY-POWER/ FASCIEN- TRAINING PHILIP
17.00 - 18.00 Uhr WIRBELSÄULE CORDULA	17.30 - 18.30 Uhr FATBURNER/ STEP SIGRID			17.45 - 18.45 SPINNING EINSTEIGER CLAUDIA B.	18.00 - 19.00 SCHLINGE/ BAUCH CLAUDIA G.	
18.00 - 19.00 Uhr WIRBELSÄULE CORDULA	18.15 - 19.30 Uhr SPINNING SANDRA	18.00 - 18.55 Uhr SPINNING ENDURANCE CORDULA	18.00 - 19.00 Uhr 40 PLUS FIT & FUN PHILIP	18.00 - 19.30 UHR SPINNING VISUAL ROAD CORDULA		
19.00 - 20.30 Uhr FUNKTIONALES TRAINING CORDULA	18.30 - 19.30 Uhr BAUCH/BEINE/PO SIGRID	18.30 - 19.30 Uhr FIT & GESUND ANITA	19.00 - 20.00 Uhr STEP CIRCLE CLAUDIA G.	AB 21.11. - 31.3.19 FÜR JEDERMANN		
	19.30 - 20.30 Uhr YOGA SIGRID	19.30 - 20.30 Uhr PILATES ANITA	19.00 - 20.00 Uhr SPINNING VISUAL ROAD CORDULA			
		AB 21.11. - 30.3.19 FÜR JEDERMANN	20.15 - 21.15 Uhr SCHLINGE/ FUNKTIONAL PHILIP			
				19.00 - 20.00 Uhr SPINNING PHILIP		
					AB 21.11. - 31.3.19 FÜR JEDERMANN	

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG 7.00 - 22.00 UHR

SA / SO / FEIERTAG 9.00 - 17.00 UHR

SAUNA:

GEMISCHT:	MO	16.00 - 22.00 UHR	DAMENSAUNA: DIENSTAG	9.00 - 12.00 UHR
	DI	12.00 - 16.00 UHR		16.00 - 22.00 UHR
	MI/DO/FR	10.00 - 22.00 UHR		
	SA/SO/FEIERTAG	9.00 - 17.00 UHR		

E-Mail: Medi-Fitness@gmx.de

www.medi-fitness-oberschleissheim.de