

ALEXA HARST

TANZ &amp; GYMNASTIK

ELCHENRATHER STR. 26 52146 WÜRSELEN FON 02405 6018337

## FIT &amp; FUN VOM 13.11.2017 BIS 31.12.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00 – 08.45 Walking						
09.00 – 09.45 Bodystyling	09.00 – 10.00 Bodystyling	09.00 – 09.45 Fit4ever	09.00 – 09.45 Bodystyling	09.00 – 10.00 Bodystyling		
09.45 – 10.00 Stretching	09.00 – 10.00 NEU * Adipositas Training		09.45 – 10.00 Stretching	09.00 – 10.00 NEU * Adipositas Training	10.00 – 11.00 Zumba	
				15.30 – 16.15 ** Body Workout		
			16.00 – 16.45 ** Body Workout			
	18.00 – 19.00 Jazzy	18.00 – 19.00 Musical Dance		17.00 – 18.00 Bodystyling		
18.00 – 18.45 Shape & Dance	18.00 – 18.45 Drums Alive	18.00 – 18.30 Sixpack Training	18.00 – 18.30 Bauch & Rückentraining	18.00 – 19.00 Ballett Ü 30		
18.45 – 19.30 Pilates Workout	18.45 – 19.30 Faszientraining	18.30 – 19.15 Bodystyling	18.30 – 19.15 Dance 2 Go			
	19.00 – 20.00 Bodystyling	19.15 – 20.00 Faszientraining				
	19.30 – 20.30 NEU * Adipositas Training	19.30 – 20.30 Männerfitness	19.30 – 20.30 NEU * Adipositas Training			

\* NEU ab Januar /Krankenkassen-Zuschuss möglich! Wir bitten um Rücksprache!

\*\* Für alle Mitglieder und Mütter, deren Kinder parallel die Ballettkurse besuchen!