

GESUNDHEITZENTRUM
Wellness-Garden-Voerde

KURSPLAN ab dem 01.10.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 9.45 Uhr BEST MONDAY MIX	9.00 - 9.45 Uhr BODY STYLING	9.00 - 9.45 Uhr ALL IN ONE	9.00 - 09.45 Uhr ! PILATES !	9.00 - 9.45 Uhr FIT FOR WEEKEND		11.00 - 11.45 Uhr FASZIENTRAINING
10.00-10.45 Uhr RÜCKEN & FAZIEN	9.50 - 10.35 Uhr STRETCH & RELAX	10.00 - 11.00 Uhr YOGA	10.00 - 10.45 Uhr ! POWER RÜCKEN !	9.50 - 10.35 Uhr RÜCKEN SPEZIAL		11.45 - 12.30 Uhr SUNDAY SPEZIAL
						!!! Jeden 1. Sonntag im Monat !!! Kurse mit Meike
17.45 - 18.30 Uhr RÜCKEN & FASZIEN	17.45- 18.30 Uhr FITNESS CROSS	17.45 - 18.30 Uhr RÜCKEN FIT	18.00-18.45 BAUCH BEINE PO	18.00-18.45 BEST FRIDAY MIX	Öffnungszeiten	
18.45-19.30 Uhr BODY BUILDING	18.35-19.20 YOGILATIS	18.45 - 19.45 Uhr FUNCTIONAL TRAINING	19.00-20.00 NEU YOGA		Montag 8.30 -21.30 Uhr Dienstag 8.30 - 21.30 Uhr Mittwoch 8.30 - 21.30 Uhr Donnerstag 8.30 - 21.30 Uhr Freitag 8.30 - 21.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr	