

GESUNDHEITSZENTRUM

Wellness-Garden-Voerde

KURSPLAN 31.08.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 9.44 Uhr GOOD MORNING FIT	9.00 - 9.40 Uhr BODY STYLING	9.00 - 9.40 Uhr PILATES	9.00 - 9.40 Uhr YOGA FLOW	9.00 - 9.40 Uhr STEP LOW		
9.45 - 10.25 Uhr BAUCH-BEINE-PO	9.45 - 10.25 Uhr STRECH & RELAX	9.45 - 10.25 Uhr FIT MIX	9.45 - 10.15 Uhr BAUCH-KILLER	9.45 - 10.15 Uhr CORE POWER		11.00 - 11.30 Uhr FASZIEN TRAINING
10.45-11.30 RÜCKEN&FASZIEN	10.30 – 11.10 ZUMBA					11.35 - 12.10 Uhr ZUMBA
				11.00 - 11.45 Uhr REHA OHNE VERORDNUNG	WORKSHOP nach	
					Ankündigung	
				17.00 – 17.40 Uhr FBI Full Body Intervall		
17.45 - 18.20 Uhr RÜCKEN FIT	17.45- 18.25 Uhr FITNESS MIX	17.45 - 18.25 Uhr RÜCKEN & FASZIEN		17.45-18.25Uhr BODY FORMING	Öffnungszeiten 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	
18.30 - 19.30 Uhr PUMP	18.30-19.10 YOGILATIS	18.30 - 19.15 Uhr FITNESS DANCE	18.30 - 19:10 Uhr BODY ATTACK			
			19:15 – 19.45 Uhr SIXPACK POWER			