

GESUND & VITAL KURSE

Stadtring 17
99610 Sömmerda

Tel.: 03634 / 3538522
Fax.: 03632/ 8281877

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|--|--|--|---------|
| 09.15 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Kursraum 1</i> | 09.15 – 10.00 Herz-Kreislauf-Spinning <i>Kursraum 2</i> | 09.15 - 10.00 Fit in Tag <i>Kursraum 1</i> | 09.15 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik <i>Kursraum 1</i> | 09.15 - 10.00 Gesunder Rücken <i>Kursraum 1</i> | | |
| 10.15 - 11.00 Reha-Kurs / Wirbelsäule <i>Kursraum 1</i> | | 10.00 – 10.45 Bauch-Beine-Po <i>Kursraum 1</i> | 10.00 - 10.45 Uhr Reha-Kurs / Wirbelsäule <i>Kursraum 1</i> | 10.00 - 10.30 Uhr Bauchkiller <i>Kursraum 1</i> | | |
| 11.00 - 12.00 ZUMBA <i>Kursraum 1</i> | | | 10.45 - 11.45 BALANCE <i>Kursraum 1</i> | | | |
| | | | | | | |
| | | 16.00 – 17.00 Reha-Kurs / Wirbelsäule <i>Kursraum 1</i> | | | 15.00 - 16.00 Uhr ZUMBA <i>Kursraum 1</i> | |
| 17.30 – 18.15 Body Shaping <i>Kursraum 1</i> | | 17.00 - 17.30 Bauchkiller <i>Kursraum 1</i> | | 16.00 - 17.00 Uhr Reha-Kurs / Wirbelsäule <i>Kursraum 1</i> | | |
| 18.15 – 19.00 Bauch – Beine – Po <i>Kursraum 1</i> | 17.30 - 18.00 Bauchkiller <i>Kursraum 1</i> | 17.30 - 18.15 Herz-Kreislauf-Spinning <i>Kursraum 2</i> | 18.00 - 19.00 BALANCE <i>Kursraum 1</i> | 17.00 - 18.00 ZUMBA <i>Kursraum 1</i> | | |
| 19.00 – 20.00 Fat-Burner-Spinning <i>Kursraum 2</i> | 18.00 -19.00 Reha-Kurs / Wirbelsäule <i>Kursraum 1</i> | 17.30 - 18.30 STEP – AEROBIC <i>Kursraum 1</i> | 19.00 - 20.00 Bauch - Beine - Po <i>Kursraum 1</i> | 18.00 - 19.00 Fat-Burner Spinning <i>Kursraum 2</i> | | |
| 19.00 - 20.00 ZUMBA <i>Kursraum 1</i> | 19.00 - 20.00 Yogilates <i>Kursraum 1</i> | 18.30 - 19.30 COMBAT <i>Kursraum 1</i> | 20.00 - 21.00 Uhr Reha-Kurs / Wirbelsäule <i>Kursraum 1</i> | 18.00 – 19.00 PUMP <i>Kursraum 1</i> | | |
| 20.00 – 21.00 PUMP <i>Kursraum 1</i> | | 19.45 - 20.45 ZUMBA <i>Kursraum 1</i> | | | | |
| | | | | | | |

