

Mein Aktivplan – Herbst 2019

Montag

Wirbelsäulengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
10.00 - 11.00 Uhr

Rückenfit
17.00 - 18.00 Uhr

Pilates*
18.00 - 18.45 Uhr

Fit & Fun
19.00 - 20.00 Uhr

Fitness & Stretching
20.00 - 21.00 Uhr

Dienstag

Schulter-Nacken-Gruppe
09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
17.30 - 18.30 Uhr

Pilates*
18.30 - 19.15 Uhr

Bauch, Beine, Po mit Step
19.30 - 20.30 Uhr

Mittwoch

Pilates*
08.30 - 09.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
09.30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
17.30 - 18.30 Uhr

Pilates
18.30 - 19.15 Uhr

Yoga
19.30 - 21.00 Uhr

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Seniorengymnastik 66 +/-
10.00 - 11.00 Uhr

Feldenkrais
17.00 - 18.00 Uhr

Starker Rücken
18.00 - 19.00 Uhr

Schulter-Nacken-Gruppe
19.00 - 20.00 Uhr

Bauch, Beine, Po mit Step
20.00 - 21.00 Uhr

Freitag

Pilates*
08.00 - 08.45 Uhr

Männer-Gymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Sanfte Gymnastik
10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Anfang: ab 11. September 2019 **Bitte anmelden bis:** 06. September 2019 Tel. 0761 / 40 98 199 www.praxis-gewalt.de

Hinweis: Bitte melden Sie sich schriftlich an – per E-Mail oder Fax. Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.

**Aufgrund hoher Nachfrage führen wir eine Warteliste bei Pilates – Danke für Ihr Verständnis.*