Unser Kursplan: Fit für 2024

Montag

Wirbelsäulengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
10.00 - 11.00 Uhr

Pilates
18.00 - 18.50 Uhr

Fit & Fun
19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik
17.30 - 18.30 Uhr

Pilates
18.30 - 19.20 Uhr

Mittwoch

Pilates
08.30 - 09.20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
09.30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 18.00 Uhr

Pilates
18.00 - 18.50 Uhr

Yoga
19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Seniorengymnastik 66 +/-
10.00 - 11.00 Uhr

Freitag

Männer-Gymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Sanfte Gymnastik
10.00 - 11.00 Uhr

Die Kurse starten...
Winter: ab 8.1.2024 - 10 x 55 min / 100 Euro
Sommer: ab 8.4.2024 - 12 x 55 min / 120 Euro
Herbst: ab 9.9.2024 - 12 x 55 min / 120 Euro

Freie Plätze immer aktuell auf der Website ersichtlich,
Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.
Die Kosten für Yoga, Kombi- und Partnerkurse auf Anfrage
oder auf unserer Website **www.praxis-gewalt.de**

Hinweis: Bitte melden Sie sich schriftlich
mindestens 5 Tage vor Kursbeginn an.
E-Mail: **info@praxis-gewalt.de**