

KURSPROGRAMM (gültig ab 12.11.2016)

Wir bringen Fitness
auf den PUNKT

POINT

Das Gesundheits-Center

Viel Spaß und Erfolg wünscht Dir Dein POINT-Team:

Alex, Andi, Barbara, Carmen, Elke, Gerlinde, Gerold, Insa, Jana
Jürgen, Julija, Klaus, Katharina, Lena, Marianne, Marina, Nicole,
Paulina, Petra, Phil, Simone, Susanne, Sylwia, Tanja, Uli und Walburga

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		WOCHENENDE
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	SAMSTAG
				9.00 – 9.45 Bodystyling Phil					9.00 – 9.30 effective®	Kids-Dance/Ballett Gruppe 1 rosa (3-5 J.) 9.30-10.15 Uhr
9.00 – 9.45 KKG Gerlinde		9.30 – 10.30 Muscle-Xpress Walburga				09.30 - 10.30 Yoga Marianne			9.30 – 10.00 effective®	Gruppe 2 lila (6-7 J.) 10.15 - 11.00 Uhr
10.00 – 10.45 GYMnastic Gerlinde	9.45 – 10.15 effective®				9.45 - 10.15 effective®			10.00 – 11.00 Rücken-Fit Walburga		Gruppe 3 blau (8-9 J.) 11.00 - 11.45 Uhr
	10.15 – 10.45 effective®				10.15 - 10.45 effective®					Gruppe 4 türkis (10-12 J.) 12.00 - 13.00 Uhr
16.30 – 17.30 Modern-Dance 12-15 Jahre Julija		17.30 – 18.00 Bauchkiller Phil		17.15 - 18.00 ZUMBOP Petra					17.00 - 17.45 Reha-Sport (mit ärztl. VO)	Gruppe 5 schwarz (13-16 J.) 13.00 - 14.15 Uhr
18.30 – 19.30 Rücken-Fit Elke				18.15 - 18.45 Power-Tramp (mit Anmeldung) Elke	18.00 - 18.45 Reha-Sport (mit ärztl. VO)	18.30 - 19.30 deepWORK/ bodyART Paulina	19.00 - 20.00 Trance-Cycling Uli	18.30 – 19.30 Muscle-Xpress Elke		
		18.30 - 19.30 Yoga Marianne				19.45 - 20.45 Modern-Dance 16-18 Jahre Julija				SONNTAG
19.30 – 20.30 Muscle-Xpress Walburga		19.30 - 20.30 Modern-Dance 16-18 Jahre Julija	19.00 - 20.00 F.T.P-Cycling Uli	19.00 - 20.00 Muscle-Xpress Elke	19.00 - 20.00 Bike Walburga					nach Aushang