

WINTER- KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Pilates ^A 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Yoga Traditionell ^A 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN	Rücken & Relax ^A 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	FunTone ^{AIF} 45 SECONDS - BE READY BASIC 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Intervall Mix ^{AIF} 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN		
	<i>LifeFitness</i> ^A Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		<i>LifeFitness</i> ^A Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		HOT IRON ^{AIF} 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN	QIGONG ^A 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN
^A 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	Rehasport ^A 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN	Rehasport ^A 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN	Rehasport ^A 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN	Rückenfit ^A 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	^A 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	
					YOGA move ^A 11:30 - 12:45 UHR 75 MIN	Special Workout ^{AIMIF} (laut Ankündigung) 11:00 - 12:00 UHR 60 MIN
	WingTsun ^A (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN					
	WingTsun ^A (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		WingTsun ^A (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	Rehasport ^A 16:30 - 17:15 UHR 45 MIN		
Fatburner Workout ^{AIF} 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	^A 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	IRON CROSS ^F 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	WingTsun ^A (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Functional Training ^F 17:30 - 18:30 UHR 60 MIN		
HOT IRON ^{AIF} 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Energetic Flow Yoga ^A 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Dance Aerobic ^{AIF} Choreo 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Step Aerobic ^{AIF} 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN			
Rehasport ^A 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	Functional Training ^F 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Body Workout ^A 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Core & Mobility Workout ^{AIF} 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN			
Yoga Traditionell ^A 20:00 - 21:15 UHR 75 MIN	WingTsun ^A (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN		WingTsun ^A (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN			

Öffnungszeiten

Mo, Fr: 08:00 - 22:00 UHR
 Di, Mi, Do: 07:00 - 22:00 UHR
 Sa, So: 09:00 - 19:00 UHR

WingTsun Selbstverteidigung | Externer Anbieter
 Infos bei Axel Lukas
 Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de

█ Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung
 █ Kräftigung | Entspannung
 █ Ausdauer | Fettverbrennung
 █ Ausdauer | Koordination
 █ Rehabilitation

A | Alle M | Mittelstufe F | Fortgeschrittene