

WINTER- KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Pilates 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Yoga Traditionell 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN	Rücken & Relax 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	FunTone 45 SECONDS - BE READY BASIC 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Intervall Mix 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN		
	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		HOT IRON 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN	QIGONG 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN
ZUMBA * 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	Rehasport 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN	Rehasport 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN	Rehasport 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN	Rückenfit 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	ZUMBA 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	
					YOmo 11:30 - 12:45 UHR 75 MIN	Special Workout (laut Ankündigung) 11:00 - 12:00 UHR 60 MIN
	WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN					
	WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	Rehasport 16:30 - 17:15 UHR 45 MIN		
Fatburner Workout 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	ZUMBA 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Functional Training 17:30 - 18:30 UHR 60 MIN		
HOT IRON 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Energetic Flow Yoga 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Dance Aerobic Choreo 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Step Aerobic 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN			
Rehasport 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	Functional Training 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Body Workout 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Core & Mobility Workout 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN			
Yoga Traditionell 20:00 - 21:15 UHR 75 MIN	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN		WingTsun (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