

Herbst- & Winterprogramm 2009-2010

Programmbeginn ab dem 07. September 2009

Montag			
09:00 - 10:00	Pilates	Anfänger	
18:00 - 19:00	Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik	Fortgeschrittene	
19:15 - 20:15	Pilates	Fortgeschrittene	
20:30 - 21:30	Spinning		Natalie

Dienstag			
18:00 - 19:00	Aerobic	ab 15. September	Dolores
19:15 - 20:15	Spinning	ab 6. Oktober	Hans-Peter

Mittwoch			
09:00 - 10:00	Pilates	Fortgeschrittene	Natalie
10:15 - 11:15	Pilates	Anfänger	
12:15 - 13:15	Spinning	ab 4. November	Hans-Peter
18:00 - 19:00	Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik	Alle	Natalie
19:15 - 20:15	Spinning	ab 7. Oktober	Martin

Donnerstag			
08:30 - 09:30	Spinning	ab 8. Oktober	Natalie
18:00 - 19:00	Aerobic		Marion
19:15 - 20:15	Taiwa Do - Kickpower		Maya

Freitag			
08:45 - 09:45	Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik	Fortgeschrittene	Natalie
09:45 - 10:45	Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik	Alle	

