

Herbstkursplan

gültig ab 17.9.18

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 09.50	Bodyshape & Rücken Yasemin <i>Raum A</i>						
10.00 – 10.50	Fit ab 60 Yasemin <i>Raum A</i>				Fitness Cocktail Daniela <i>Raum B</i>	Bodyshape & Rücken Nicole <i>Raum A</i>	
11.00 – 11.50					Pilates Daniela <i>Raum B</i>	Zumba Johanna <i>Raum A</i>	Zumba Nalan <i>Raum A</i>
17.00 – 17.50		Fitness Cocktail Ulrike <i>Raum A</i> <hr/> 17.15 - 18.15 Betriebssport (geschlossene Gruppe) Yasemin <i>Raum C</i>		Zumba Viktoria <i>Raum A</i>	17.30 - 18.20 Zumba Kati <i>Raum A</i>		
18.00 – 18.50	18.30 - 19.20 Bodyshape Yasemin <i>Raum B</i>	Step Aerobic Ulrike <i>Raum B</i>		Bodyshape Johanna <i>Raum B</i>	18.30 - 19.20 Fitness Cocktail Kati <i>Raum B</i>		
19.00 – 19.50	19.30 - 20.20 Wirbelsäulen- gymnastik Yasemin <i>Raum B</i>	Pilates Yasemin <i>Raum B</i>	Bodyshape & Rücken Ulrike <i>Raum C</i>	Faszien Pilates/WSG Johanna <i>Raum C</i>			
20.00 – 20.50		Bodyshape & Rücken Yasemin <i>Raum B</i>	Fit for Sun (Apr.- Sept.) / Ski Fit (Okt.- Mrz.) Ulrike <i>Raum C</i>	Power Fitness* 50 Min./100 Min. (Kurs kann für 50 oder 100 Min. gebucht werden) Stephan <i>Raum C</i>			

* Power Fitness 50 Min./100 Min.: Termine können variieren und alternativ auch mal am Freitag um 19.30 Uhr stattfinden. Bitte separate Aushänge und Infos auf unserer Homepage beachten!!!

Gymnastik-Zehnerkarte: 70,-€ (ab Kaufdatum 6 Monate gültig / zu den Kurszeiten bei jedem Trainer erhältlich) **ODER**

Kursflatrate (unbegrenzte Kursbesuche / zu den Kurszeiten bei jedem Trainer erhältlich): **1 Monat 55,-€ / 3 Monate 150,-€ / 6 Monate 280,-€ / 12 Monate 550,-€**
Probestunde: 10,-€ (EINMALIG nutzbar / wer im DIREKTEN Anschluss an die Probestunde eine 10er Karte erwirbt, bekommt die 10,-€ auf die 10er Karte verrechnet)

Nur Barzahlung möglich! Geld bitte IMMER PASSEND bereithalten!

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Bitte zu jedem Kurs Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.
Bei schönem Wetter können im Sommer Kurse teilweise draussen stattfinden.

ALLE WICHTIGEN NEUERUNGEN UND ÄNDERUNGEN SOWIE DIE KURSBESCHREIBUNGEN FINDEST DU UNTER
www.happysportsworld.de