

Fitness-Center Melbeck



Sommerferien - Programm ab 03.07.2024 bis 02.08.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	9:00 - 10:00 Pilates		9:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik		9:00 - 10:00 Energy Dance <i>Nur Outdoor</i>
11:00			11:00 - 12:00 Rehasport f. Orthopä. Erkr		
16:00					16:00 - 17:00 Langhantel- Workout
17:00		17:30 - 18:30 Pilates	17:00 - 18:00 Qi Gong		17:15 - 18:15 Indoor- Cycling
18:00	18:30 – 19:15 Step - Aerobic	18:30 – 19:30 Body Workout	18:15 – 19:15 Tabata	18:15 – 19:15 Yoga	
19:00	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Rücken, Po			19:30 – 20:30 Rückenfit	
20:00		20:00 – 21:00 Indoor- Cycling			

!Achtung!

Pilates montags fällt aus am:	08.07./15.07./22.07./29.07.
Pilates dienstags fällt aus am:	02.07.
Yoga fällt aus am:	11.07./18.07./25.07.
Qi Gong fällt aus am:	bis Ende August
Rückenfit fällt aus am:	15.08./29.08.
Energy Dance fällt aus am:	05.07./12.07./19.07./26.07.
Body Workout fällt aus am:	02.07.
Indoor-Cycling fällt aus am:	13.08./16.08./20.08.