

Fitness-Center Melbeck



Sommerferien - Programm ab 03.07.2025 bis 13.08.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	9:00 - 10:00 Pilates	10:00 – 11:00 RehaSport (nur mit Verordnung)	9:00 - 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik		
11:00				11:00 – 12:00 RehaSport (nur mit Verordnung)	
16:00					16:00 - 17:00 Langhantel- Workout
17:00		17:30 - 18:30 Pilates	17:00 - 18:00 Qi Gong	17:10 – 18:00 Energy Dance	17:15 - 18:15 Indoor- Cycling
18:00	18:30 – 19:15 Step - Aerobic	18:45 – 19:45 Bodystyling	18:00 – 19:00 Rückenfit	18:15 – 19:15 Yoga	
19:00	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Rücken, Po				
20:00		20:00 – 21:00 Indoor- Cycling			

!Achtung!

Pilates montags fällt aus am:	28.07./ 04.08.
Pilates dienstags fällt aus am:	29.07./ 05.08.
Yoga fällt aus am:	31.07.
Energy Dance fällt aus am:	10.07./ 17.07./ 24.07./ 31.07. 07.08.
Bodystyling fällt aus am:	08.07./ 15.07./ 22.07.
Bauch/Beine/Po fällt aus am:	28.07.
Step Aerobic fällt aus am:	28.07.
Rückenfit fällt aus am:	09.07.