

Kurs Programm ab dem 01.05.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Öffnungszeiten: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und 14.30 Uhr bis 21.30 Uhr					10.00 bis 14.00 Uhr

10.00 - 11.00 Uhr Well Fit	10.00 - 11.00 Uhr Rücken - Fit	10.06 - 11.06 Uhr Ernährungs- beratung	10.00 - 11.00 Uhr Rehabilitations- sport	10.00 - 11.00 Uhr Flexi - Bar	
-------------------------------	-----------------------------------	--	--	----------------------------------	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

	15.00 - 15.45 Uhr Kinderturnen 4 - 6 Jahre		15.00 - 15.45 Uhr Karate Zwerge 4 - 6 Jahre		15.30 - 16.30 Uhr Karate Zwerge 4 - 6 Jahre / ab gelb
15.30 - 16.30 Uhr Karate Kinder weiß - gelb	16.00 - 17.00 Uhr Karate Kinder ab grün	15.30 - 16.30 Uhr Karate Kinder weiß - gelb	16.00 - 17.00 Uhr Karate Kinder Anfänger / 7 - 12 Jahre		16.30 - 17.30 Uhr Karate Kinder ab grün
16.30 - 17.30 Uhr Karate Kinder orange - grün		16.30 - 17.30 Uhr Karate Kinder orange - grün	17.00 - 18.00 Uhr Kumite Kids "alle Gruppen zusammen"		
17.30 - 18.45 Uhr Wettkampfkarate Kumite	17.30 - 18.30 Uhr Rehabilitations- sport	17.30 - 18.45 Uhr Wettkampfkarate Kumite		18.00 - 19.00 Uhr Kara -T-Robics	
18.45 - 19.45 Uhr Kara -T-Robics	18.30 - 19.30 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik für jedes Alter	18.06 - 19.06 Uhr Ernährungs- beratung	18.45 - 19.45 Uhr Step - Aerobic für jedes Alter	19.00 - 20.00 Uhr Pratzen - training	
19.45 - 21.00 Uhr Karate Anfänger Erwachsene	19.45 - 21.00 Uhr allgemeines Karate Training	18.45 - 19.45 Uhr Bauch - Beine - Po für jedes Alter	19.45 - 21.00 Uhr allgemeines Karate Training		
		19.45 - 21.00 Uhr Karate Anfänger Erwachsene			

 **myline**[®]
aktiv schlank.

Wir sind lizenzierter myline Partner