

KURSE

100% LOHERHOF

Fitness-Club-Loherhof

KURSPLAN 2011/2012

Kursraum 1


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 NEU Bodystyle 09.30 - 10.30 Uhr	NEU Pilates 08.45 - 09.30 Uhr	The Sixties 09.30 - 10.30 Uhr	 NEU Bodystyle 09.30 - 10.30 Uhr	NEU Sensitiv Training JUNG und ALT 09.30 - 10.30 Uhr		NEU ZUMBA 11.00 - 12.00 Uhr
NEU Wirbelsäulen-GYM 17.30 - 18.00 Uhr	Bauchtanz Anfänger 17.45Uhr Fortgeschritten 18.15 - 19.15 Uhr	NEU Step Aerobic 1 17.15 - 18.15 Uhr		 NEU Bop 16.00 - 17.00 Uhr	 NEU Bodystyle 14.30 - 15.30 Uhr	Bauchtraining 13.30 - 13.45 Uhr
NEU ZUMBA 18.00 - 19.00 Uhr		Bop 18.15 - 19.15 Uhr	NEU Rücken Vital 18.00 - 19.00 Uhr	Step Aerobic 1 17.00 - 18.00 Uhr	Step Aerobic 2 15.30 - 16.30 Uhr	
Bodystyle 19.15 - 20.15 Uhr	Aerobic 2 19.15 - 20.15 Uhr	Rücken Vital 19.15 - 20.15 Uhr	EINSTEIGER - MIX 19.15 - 20.00 Uhr			
	Pump it up! 20.15 - 21.15 Uhr			ZUMBA 19.00 - 20.00 Uhr		

Kursraum 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Indoor Cycling 09.30 - 10.30 Uhr					
NEU Bauchtraining 17.30 - 17.45 Uhr	NEU Bauchtraining 17.30 - 17.45 Uhr	NEU Bauchtraining 17.30 - 17.45 Uhr	NEU Bauchtraining 17.30 - 17.45 Uhr	Bauchtraining 17.30 - 17.45 Uhr	NEU Bauchtraining 16.30 - 16.45 Uhr	
Indoor Cycling 18.00 - 19.00 Uhr		Indoor Cycling 18.15 - 19.15 Uhr	Indoor Cycling* 19.15 - 20.15 Uhr	Indoor Cycling 18.00 - 19.00 Uhr		KURSE mit Kinderbetreuung / aktuelle Zeiten laut Aushang

Stand 01. April 2011

Wenn Sie an einem Indoor-Cycling-Kurs teilnehmen möchten, bitte wir um eine vorherige Anmeldung.

©  sportpark loherhof 2011

Sportpark Loherhof
Pater-Briers-Weg 85
52511 Geilenkirchen
Telefon 02451-1234

KURSE