Kursprogramm ab 01. September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:30 - 10:15 Gymnastik 60+			9:30 - 10:00 Rücken fit*		
			10:15 - 11:00 Reha-Basis mit KV		11:00 - 12:00 Fatburner
17:30 - 18:15 Reha-Basis mit KV				17:30 - 18:25 POWER PUMP	
18:30 - 19:25 FunTone Cardio	18:25 - 18:55 Rücken fit*				
	19:00 - 20:00 Body Workout	19:35 - 20:35 Indoor Cycling	19.00 - 19.55 FunTone Basic		

Fitness Fit4you Greven

Grüner Weg 82, 48268 Greven
Telefon 0 25 71 / 5 18 14 FAX 0 25 71 / 55 66 3
www.fit4you-greven.de

24 Stunden geöffnet

Betreuungszeiten:

Mo - Fr	**9:00 - 21:30 Uhr**
Sa	**10:00 - 16:00 Uhr**
So	**10:00 - 16:00 Uhr**

Probetraining und Anmeldung nur zu den Betreuungszeiten.

* Rücken fit
Bitte vorher aufwärmen.

FunTone, bitte Aushang beachten!
Nach 10-12 Wochen wechselt das Programm. Montags zwischen FunTone Intensity und Cardio
Donnerstags zwischen FunTone Sensibility und Basic
Der Kurs POWER PUMP findet probeweise im Juni und Juli statt.