# Kursprogramm ab 01. Oktober 2024

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

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