

Kursprogramm ab 05. Januar 2025

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



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