

Kursprogramm ab 01. September 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/Cardio	18:25 - 18:55 Rücken fit*	18:30 - 19:30 Zumba			
	19:00 - 20:00 Body Workout	19:35 - 20:35 Indoor Cycling	19.00 - 19.55 FunTone Sensibility/Basic		



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