

Kursprogramm ab 01. Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>9:30 - 10:15 Gymnastik 60+</p> <p>17:30 - 18:15 Reha-Basis mit KV</p> <p>18:30 - 19:25 Power Pump</p> <p>19:35 - 20:00 Bauch spezial*</p> <p>20:05 - 21:05 Indoor Cycling F</p>	<p>18:25 - 18:55 Rücken fit*</p> <p>19:00 - 20:00 Body Workout</p>	<p>18:30 - 19:25 Power Pump</p> <p>19:35 - 20:35 Indoor Cycling A*</p>	<p>9:30 - 10:00 Rücken fit*</p> <p>10:15 - 11:00 Reha-Basis mit KV</p> <p>19:00 - 19:55 FunTone 45 SECONDS - BE READY</p>		<p>11:00 - 12:00 Fatburner</p>



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 und Bauch spezial:
 Bitte vorher aufwärmen!

A* Dieser IC Kurs (Spinning)
 ist für Anfänger geeignet.