

## Kursprogramm ab 01. November 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
			9:30 - 10:00 Rücken fit*		
9:30 - 10:15 Gymnastik 60+			10:15 - 11:00 Reha-Basis mit KV		11:00 - 12:00 Fatburner
17:30 - 18:15 Reha-Basis mit KV					
18:30 - 19:25 FunTone Intensity	18:25 - 18:55 Rücken fit*	18:30 - 19:25 Power Pump			
	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