

# Sportmeile Kursplan 2020



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Kursraum	Empore FIVE Milon	Kursraum	Empore FIVE Milon	Kursraum	Empore FIVE Milon	Kursraum	Empore FIVE Milon	Kursraum	Empore FIVE Milon	Kursraum	Empore FIVE Milon	Kursraum	Empore FIVE Milon	
08:00															08:00
08:30															08:30
09:00	Reha Sport		Rückenfit	Milon / FIVE	Faszien Training		Alltags Fit		Reha Sport	Milon / FIVE				Funktional Workout	09:00
09:30															09:30
10:00	Reha Sport								Rückenfit				Faszien Training		10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
Σ															Σ
17:00	Bauch, Beine, Po	Milon / FIVE	Reha Sport		Reha Sport										17:00
17:30															17:30
18:00	Zumba		Reha Sport				Zumba								18:00
18:30															18:30
19:00	Zumba		Reha Sport		Powerbody										19:00
19:30									Milon / FIVE						19:30
20:00							PowerStep								20:00
20:30															20:30
21:00															21:00

Stand: 15.10.2020 - kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Kraft & Styling**

**Reha Sport & Prävention**

**Ausdauer & Fettverbrennung**

**Körper & Seele**

**Kosten:**

Mitglieder:

Kurs-Abo ab 1,50 wtl.

Einzelkarte:

7,90 €

Zehnerkarte:

69,90 €