

Viel Spaß beim Sport wünschen Euch unsere Partner:



**Kursplan ab 07/2018** [www.sportoase-uerdingen.de](http://www.sportoase-uerdingen.de) 02151 – 42423 **SPORTOASE**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 – 11:00 <b>Fit am Morgen</b>	09:15 – 10:15 <b>Sport &amp; Stretch</b>	09:30 – 10:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>		09:30 – 10:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>		
11:15 – 12:00 <b>Aqua-Fitness</b>	10:00 – 10:45 <b>Wassergymnastik</b>	10:30 – 11:30 <b>Pilates</b>	10:45 – 11:30 <b>Wassergymnastik</b>	10:30 – 12:00 <b>Gentle-Yoga</b>		
	10:15 – 11:15 <b>Jumping</b>			10:45 – 11:30 <b>Wassergymnastik</b>		
	10:45 – 11:30 <b>Wassergymnastik</b>				11:15 – 12:15 <b>Jumping</b>	
18:30 – 19:00 <b>Six-Pack</b>		18:30 – 19:30 <b>Aqua - Fitness</b>	18:00 – 19:00 <b>Jumping</b>			
18:30 – 19:15 <b>Aqua-Fitness</b>	17:00 – 18:00 <b>Zumba</b>	18:30 – 19:15 <b>funktionelles Workout für Jedermann</b>				
19:15 – 20:00 <b>Aqua-Fitness</b>	18:00 – 19:00 <b>Fatburner</b>	19:30 – 20:00 <b>Aqua - Fitness</b>	18:00 – 19:00 <b>funktionelles Workout für Jedermann</b>	18:30 – 19:15 <b>funktionelles Workout für Jedermann</b>		
19:00 – 20:00 <b>Bodystyling</b>	19:00 – 20:30 <b>Viniyasa-Flow Yoga</b>	19:15 – 20:15 <b>funktionelles Workout Fortgeschrittene</b>	19:15 – 20:15 <b>Zumba</b>	19:15 – 20:00 <b>funktionelles Workout Fortgeschrittene</b>		
20:00 – 21:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>						

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag  
Samstag, Sonntag + Feiertage

09.00 – 22.00 Uhr  
11.00 – 19.00 Uhr