

Viel Spaß beim Sport wünschen Euch unsere Partner:



Kursplan ab 07/2018 www.sportoase-uerdingen.de 02151 – 42423 **SPORTOASE**

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

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
Samstag, Sonntag + Feiertage

09.00 – 22.00 Uhr
11.00 – 19.00 Uhr