

Unser Programm für die Herbstferien! 10.-14.10.2016



Fr **ZUMBA®**

fitness

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulengymnastik bei Manuela				10:30-11:30 Fit und Gesund bei Manuela
10:00-11:00 Fitness für den Rücken bei Gisela		11:30-12:30 FIT und mobil im Gleichgewicht bei Manuela		
15:30 -16:30 Mutter- Kind Turnen bei Hatice				
16:30-17:30 Kinderturnen bei Hatice	16:00-17:00 Kinderturnen bei Lara			
17:45-18:45 Zumba bei Tamara	17:00-18:00 Kinderturnen bei Lara			
19:00-20:00 Step Aerobic bei Miriam	18:00-19:00 Kinderturnen bei Lara			

Unser Programm für die Herbstferien! 17.-21.10.2016



Fr **ZUMBA**[®]
fitness

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulengymnastik bei Manuela				10:30-11:30 Fit und Gesund bei Manuela
10:00-11:00 Fitness für den Rücken bei Gisela		11:30-12:30 Fit und mobil im Gleichgewicht bei Manuela		
15:30 -16:30 Mutter- Kind Turnen bei Hatice				
16:30-17:30 Kinderturnen bei Hatice	16:00-17:00 Kinderturnen bei Lara			
17:45-18:45 Zumba bei Tamara	17:00-18:00 Kinderturnen bei Lara			
19:00-20:15 Step Aerobic bei Simone	18:00-19:00 Kinderturnen bei Lara	18:45-19:45 Wirbelsäulengymnastik bei Simone	18:00-19:30 Er und Sie Rückengymnastik bei Simone	18:30-20:00 Fit zu Zweit Bei Uschi
20:15-21:30 Damengymnastik bei Simone		20:00-21:00 Pilates bei Simone		