



Bahnhofstr. 34 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252/ 93 95 93

Tag für Tag Fitness und Gesundheit tanken!
Unser aktuelles Kursprogramm!

Herbst / Winter/ 2011



Montag

9.00 - 11.30 Uhr
Kinderbetreuung

9:30 - 10:30 Uhr
Good Morning Workout



15.30 - 16.30 Uhr
Balance

18.00 - 18.55 Uhr
Step-Toning

19.00 - 19.55 Uhr
Rückenschule

20.00 - 21.00 Uhr
Bauch-Beine-Po PLUS

Dienstag



!ab November!
19.30 - 19.55 Uhr
Ski-Gymnastik

20.00 - 21.00 Uhr
Bauch-Beine-Po CLASSIC

Mittwoch

9.00 - 11.30 Uhr
Kinderbetreuung

9:30 - 10:30 Uhr
Power - Mix



18.00 - 18.55 Uhr
Push & Pull

19.00 - 19.55 Uhr
Pilates Fortgeschrittene

20.00 - 21.00 Uhr
Fatburner-Step

Donnerstag



15.30 - 16.30 Uhr
Stretching

18.00 - 18.55 Uhr
Rumpfstabil

20.00 - 21.00 Uhr
Fatburner-Step

Freitag

9.00 - 11.30 Uhr
Kinderbetreuung

9:30 - 10:30 Uhr
Bauch-Beine-Po



17.00 - 17.55 Uhr
Fatburner-Step

18.00 - 18.55 Uhr
Pilates Anfänger



Samstag

16.00 - 17.15 Uhr
Happy Weekend Workout



Studio - Öffnungszeiten

Montag	8.30 Uhr - 12.30 Uhr 15.00 Uhr - 21.30 Uhr
Dienstag	13.00 Uhr - 21.30 Uhr
Mittwoch	8.30 Uhr - 12.30 Uhr 15.00 Uhr - 21.30 Uhr
Donnerstag	13.00 Uhr - 21.30 Uhr
Freitag	8.30 Uhr - 12.30 Uhr 15.00 Uhr - 21.30 Uhr
Samstag	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sonntag (Okt. - April)	10.00 Uhr - 14.00 Uhr

Anmeldung zu den jeweiligen Kursen am Tresen, beim Trainer oder telefonisch. Mindestteilnehmer 5 Personen pro Kurs.

>>> Für weitere Infos stehen wir Ihnen unter (04252) 93 95 93 zur Verfügung <<<