

Fitness Winterplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00-11.00 Bodyshape Alle						
					11:15- 12:15 Cycling Frank	
18.15—19.15 Kursraum Belegt durch PraeVita Body Workout	18:30- 19:30 Step & Dance 2-3 Gabi	17.30-18.30 Kursraum belegt durch PraeVita Rücken Fit 18.30-19.30 PraeVita Pilates	18.00- 19.00 Workout Alle Wolfgang	18:00-19:00 Step 1-2 Martina Kurs findet nur nach Absprache mit der Trainee- rin statt.		
19:30-20:30 Cycling Wolfgang	19:30- 20:30 Bodyshape Alle Gabi	19:30- 20:30 Cycling Wolfgang	19.00— 20.00 Step 1 Wolfgang			
		20:30- 21:30 Workout Wolfgang	20.00—21.00 Kursraum Belegt MARA			(blauer Kurs Einstieg so- fort möglich)!!!

Gültig ab Mo. 12.09.2011

An der Wegscheider Heck 2
41564 Kaarst - Büttgen
www.tespo.de
Telefon: 02131-51770
Fax: 02131-51777

>Einzel- & Zehnerkarten für Kurse und Cycling
>Clubmitgliedschaft 6,12 & 18 Monatsverträge
>Kinderbetreuung während der Vormittagskurse
>Kurse für Beginner