

Kursplan

01445
Radebeul

Hauptstr. 32 Tel.: 0351 / 8 33 84 33

Sidonienstr. 1 Tel.: 0351 / 83 65 53 63



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
9:45-10:45 Uhr Funktionstraining/ Osteoporose- gymnastik	10:00-11:00 Uhr Reha-sport	10:00-11:00 Uhr Reha-sport	09:30-10:30 Uhr Reha-sport	10:00-11:00 Uhr Hockergymnastik	10:00-11:00 Uhr Hockergymnastik	10:00-11:00 Uhr Hockergymnastik	10:00-11:00 Uhr Reha-sport		10:00-11:00 Uhr Mütter-Baby- Power
	11:00-12:00 Uhr Reha-sport			12:00-13:00 Uhr Zumba	11:00-12:00 Uhr Hockergymnastik				
14:00-15:00 Uhr Reha-sport		14:00-15:00 Uhr Funktionstraining/ Osteoporose- gymnastik							
16:00-17:00 Uhr Zumba	16:00-17:00 Uhr Reha-sport			16:45-17:45 Uhr Joga	16:00-17:00 Uhr Kindersport				
17:30-18:30 Uhr Reha-sport	18:00-19:00 Uhr Reha-sport	18:00-19:00 Uhr Reha-sport	18:00-19:00 Uhr Reha-sport	18:15-19:15 Uhr Joga	18:00-19:00 Uhr Rückenschule	18:30-19:30 Uhr Entspannung nach Jacobson			
	19:00-20:00 Uhr Gerätetraining (Zirkeltraining)	19:00-20:00 Uhr Reha-sport		19:30-20:30 Uhr Joga					
				20:30-21:30 Uhr Joga			20:00-21:00 Uhr Zumba		

Achtung: Ihre Kasse trägt bis zu 80% der Kursgebühren. Wir informieren Sie gern!