

Kursprogramm vom 01. OKT - 31. DEZ. 2010 für - 74226 Nordheim

Kursraum / Gymnastik- und Aerobic-kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15-10:25 Uhr Langhantel	Sonderthema fitatall Ernährungskurse Neue Kurse siehe Aushang 8 Wochen	09:15-10:15 Uhr Wirbelsäulengym.		09:15-10:15 Uhr Bodyworkout		
10:30-11:30 Uhr Wirbelsäulengym.		10:15-11:00 Uhr Pilates Entspannung		10:30-11:15 Uhr Specialkurs siehe Aushang		
Aok - Kurse separate Anmeldung		17:15-18:15 Uhr Banksport				
18:00-19:00 Uhr Bodyworkout	18:15-19:15 Uhr Wirbelsäulengym.	18:15-19:15 Uhr Bodyworkout	18:00-18:30 Uhr Bauchkiller	17:15-18:15 Uhr Dancestage HN separate Anmeldung		
19:00-19:30 Uhr Stretch & Relax	19:20-20:20 Uhr Langhantel	19:10: Warm - up 19:20 Start bis 20.30 Boxen	18:30-19:30 Uhr Wirbelsäulengym.	18:30-19:40 Uhr Langhantel		
20:30-22:00 Uhr Selbstverteidigung separate Anmeldung	20:20-20:40 Uhr Bauchkiller	20:30-22:00 Uhr Selbstverteidigung separate Anmeldung		19:45-20:00 Uhr Bauchkiller		

Wir bitten Sie:

- pünktlich zu erscheinen!
- ein Handtuch zu nutzen!
- feste Sportschuhe zu tragen!
- keine Gläser sowie Handys mit in den Trainingsraum zu nehmen!

Legende: AOK

- geschlossene Kurse
- separate Anmeldung
- bei AOK erforderlich!

alle Kurse finden ab 3 Personen statt!

Anzeige



Das geniale Figur- und Abnehmtraining



Geräteraum / McSlim-Kurse - das geniale Figur- und Abnehmtraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Legende
13:00 Uhr Gesunder Rücken Vitaworks		11:10 Uhr Pfundekiller Activeworks			Muscleworks
		13:00 Uhr Gesunder Rücken Vitaworks			Bodyworks
					Activeworks
					Vitaworks
					empfohlene Einsteiger sowie fitataller Kurse
					genaue Info siehe - McSlim Infobroschüre

Fit und schlank in 2 x 30 Minuten - das geniale Figur- und Abnehmtraining - schnell & günstig

Öffnungszeiten

Mo + Mi + Fr: 09:00 - 22:15 Uhr
Di + Do: 15:00 - 22:15 Uhr
Samstags: 14:00 - 19:00 Uhr
Sonntags: 10:00 - 14:00 Uhr
Feiertags: laut Aushang

Sauna

Montags: 09:00 - 17:00 Uhr Damen / ab 17:00 Uhr Gem.
Di + Do 15:30 - 22:00 Uhr (Dienstag nur Damen)
Mi + Fr 09:00 - 22:00 Uhr Gemischt
Samstags: 14:30 - 18:30 Uhr
Sonntags: 10:30 - 13:30 Uhr

fitatall Sports-Club Nordheim

Hauptstr. 65 • 74226 Nordheim

Tel.: 07133 - 8808 • www.fitatall-sportsclubs.de • www.mcslim.de

Trainieren auf Anlagen mit über 200 Kursen pro Monat!