



fitatall Sports-Club Schwaigern

Trainieren auf 2 Anlagen mit einem Beitrag
Über 200 Kurse pro Monat
Größtes Kursangebot der Region

Kursprogramm von 01. OKT - 31. DEZ 2010 für - 74193 Schwaigern

Kursraum / Gymnastik- und Aerobickurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:45-10:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Jo				10:00-11:00 Uhr Bauch, Beine, Po St		
	8 x ab 20.10.10			16:30-17:30 Uhr Selbstverteidigung Kinder separate Anmeldung	15:00-16:00 Uhr Spinning Fortgeschrittene	
6 x ab 11.10.10	17:30-18:30 Uhr AOK-Kurs separate Anmeldung	17:00-18:00 Uhr WingTsun-Kids separate Anmeldung	17:00-18:00 Uhr TKK-Kurs separate Anmeldung			
	18:00-19:00 Uhr Pilates Jo/Su	18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik ST	18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Jo	17:30-18:30 Uhr Selbstverteidigung ab 18 Jahre separate Anmeldung	Wir bitten Sie: pünktlich zu erscheinen! ein Handtuch zu nutzen! feste Sportschuhe zu tragen! kein Glas mit in den Trainingsraum zu nehmen!	
	19:00-20:00 Uhr Pilates / Bodyworkout	19:00-20:00 Uhr Spinning-Basic Einsteiger erwünscht				
20:00-21:00 Uhr Spinning-für Alle Open Class		20:00-21:30 Uhr Selbstverteidigung separate Anmeldung		20:00-21:30 Uhr Selbstverteidigung Doce Pares separate Anmeldung		



alle Kurse finden ab 3 Personen statt !
Beschreibung aller McSlim-Kurse auch unter www.mcslim.de

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Legende
09:00 Uhr 50 Plus Vitaworks Gesundheit		09:15 Uhr Gesunder Rücken spez. Rücken		09:15 Uhr Gesunder Rücken spez. Rücken	Muscleworks Kraft- und Muskelaufbau
		12 x ab 06.10.10			Bodyworks
18:45 Uhr Pfundekiller Activeworks spez. Cardioteil		18:00 Uhr Skigymnastik Muskelworks spez. Cardioteil			Activeworks
		19:10 Uhr Bauch, Beine, Po Muskelworks spez. B,B,Po	19:10 Uhr Fatburner Activeworks spez. Cardioteil		Vitaworks empfohlene Einsteiger sowie fitataller Kurse
					genaue Info siehe - McSlim Infobroschüre & fitataller Kurse

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

Öffnungszeiten

Mo - Mi: 08:30 - 12:00 Uhr
 und 15:00 - 22:15 Uhr
 Do: 15:00 - 22:15 Uhr
 Freitags: 08:30 - 22:15 Uhr
 Samstags: 14:00 - 19:00 Uhr
 Sonntags: 10:00 - 12:30 Uhr

Sauna

Montagfrüh: 08:45 - 11:45 Uhr
 Mo - Do: 15:00 - 22:00 Uhr
 Freitags: 08:45 - 22:00 Uhr
 Samstags: 14:00 - 18:45 Uhr
Montags ab 15:00 Uhr nur Frauen
 Feiertags: laut Aushang

fitatall Sports-Club Schwaigern

Bachstr.32 • 74193 Schwaigern

Tel: 07138-4853 • www.fitatall-sportsclubs.de • www.mcslim.de

Trainieren auf 2 Anlagen mit über 200 Kursen pro Monat!