

## Kursprogramm Winter 2018/2019

Während der Weihnachtsferien, vom 22.12.18 incl. 6.1.2019 bieten wir folgendes Kursprogramm an:

Samstag	22.12.	10.00 – 11.00 Uhr	Athletikzirkel	Winter
Donnerstag	27.12.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Kürzdörfer
		18.00 – 19.00 Uhr	Intervalltraining	Kürzdörfer
		19.00 – 19.30 Uhr	Mobility Flow	Kürzdörfer
		18.30 – 19.30 Uhr	Pilates	Schmidhuber
Freitag	28.12.	16.30 – 18.00 Uhr	Yoga	Eichenmüller
Samstag	29.12.	10.00 – 11.00 Uhr	Athletikzirkel	Winter
Mittwoch	02.01.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Kürzdörfer
		18.00 – 19.00 Uhr	STRONG by Zumba	Grötsch
		18.00 – 19.00 Uhr	Pilates	Selter
		19.00 – 20.00 Uhr	Zumba	Grötsch
Donnerstag	03.01.	18.00 – 19.00 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.00 Uhr	Faszientraining	Kalb
		19.00 – 20.00 Uhr	Stabilitätstraining	Winter
		19.00 – 20.00 Uhr	Atem + Entspannung	Kalb
Freitag	04.01.	9.30 – 10.30 Uhr	Classic-Gym	Daume
		16.30 – 18.00 Uhr	Yoga	Eichenmüller
Samstag	05.01.	10.00 – 11.00 Uhr	Athletikzirkel	Winter

Unser Kursprogramm während der Ferien ist für alle Mitglieder mit Kurs- oder Kombitarif offen. Bitte Ihre Mitgliedsausweise auf Wunsch und 5er- bzw. 10er-Karten unaufgefordert vor Kursbeginn vorlegen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

## Öffnungszeiten Fitness-Studio Winter 2018/2019

Samstag	22.12.	15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	23.12.	10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag	27.12.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Freitag	28.12.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Samstag	29.12.	15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	30.12.	10.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch	02.01.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	03.01.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Freitag	04.01.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Samstag	05.01.	15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	06.01.	10.00 – 14.00 Uhr

Ihr **STUDIO N°1-Team** wünscht Ihnen schöne Feiertage.