

Gültig ab MONTAG 2.5.2019



# KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 10.00 Uhr <b>STEP</b> CLAUDIA G.	9.00 - 10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CLAUDIA K.	9.00 - 10.00 Uhr <b>EASY DANCE AEROB.</b> ELVIRA	8.30 - 9.30 <b>FUNKTIONALES TRAINING</b> CORDULA	9.00 - 10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CLAUDIA K.		9.45 - 10.45 Uhr <b>SPINNING</b> PHILIP
10.00 - 11.00 Uhr <b>KÖRPERKR.</b> CLAUDIA G.		10.00 - 11.00 Uhr <b>PILATES</b> ELVIRA		9.45 - 10.45 <b>SPINNING</b> CORDULA	10.00 - 11.00 Uhr <b>QI GONG</b> INGA	
11:00 - 11:30 <b>SCHLINGE</b> CLAUDIA G		11:00 - 11:30 <b>SCHLINGE</b> ELVIRA				11.00 - 12.15 Uhr <b>BODY-POWER/ FASCIEN- TRAINING</b> PHILIP
17.00 - 18.00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CORDULA	17.30 - 18.30 Uhr <b>FATBURNER/ STEP</b> SIGRID		18.00 - 19.00 Uhr <b>40 PLUS FIT &amp; FUN</b> PHILIP	17.45 - 18.45 <b>SPINNING EINSTEIGER</b> CLAUDIA B.	18.00 - 19.00 <b>SCHLINGE/ BAUCH</b> CLAUDIA G.	
18.00 - 19.00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CORDULA	18.30 - 19.30 Uhr <b>BAUCH/BEINE/PO</b> SIGRID	18.30 - 19.30 Uhr <b>FIT &amp; GESUND</b> ANITA	19.00 - 20.00 Uhr <b>STEP CIRCLE</b> CLAUDIA G.	19.00 - 20.00 Uhr <b>SPINNING</b> PHILIP		
19.00 - 20.30 Uhr <b>FUNKTIONALES TRAINING</b> CORDULA	19.30 - 20.30 Uhr <b>YOGA</b> SIGRID	19.30 - 20.30 Uhr <b>PILATES</b> ANITA	20.15 - 21.15 Uhr <b>SCHLINGE/ FUNKTIONAL</b> PHILIP			
	18.15 - 19.30 Uhr <b>SPINNING</b> SANDRA					

## ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG 7.00 - 22.00 UHR

SA / SO / FEIERTAG 9.00 - 15.00 UHR

## SAUNA:

GEMISCHT:	MO/DO/FR	16.00 - 22.00 UHR	DAMENSAUNA: DIENSTAG	9.00 - 12.00 UHR
	DI	12.00 - 16.00 UHR		16.00 - 22.00 UHR
	MI	10.00 - 22.00 UHR		
	SA/SO/FEIERTAG	9.00 - 17.00 UHR		

E-Mail: [Medi-Fitness@gmx.de](mailto:Medi-Fitness@gmx.de)

[www.medi-fitness-oberschleissheim.de](http://www.medi-fitness-oberschleissheim.de)



