Gültig ab 27.7.19 bis 9.9.19

FERIENPLAN

MEDI-FITNESS
Studio für Sport und Gesundheit
Oberschleißheim
Bruckmannring 6
Tel: 089 / 37 50 63 48

KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 10.00 Uhr **STEP** CLAUDIA G.	9.00 - 10.30 Uhr **WIRBELSÄULE** CLAUDIA K.	9.00 - 10.00 Uhr **EASY DANCE AEROB.** ELVIRA	8.30 - 9.30 **FUNKTIONALES TRAINING** CORDULA	9.00 - 10.30 Uhr **WIRBELSÄULE** CLAUDIA K.		9.45 - 10.45 Uhr **SPINNING** PHILIP
10.00 - 11:00 Uhr **KÖRPERKR.** CLAUDIA G.		10.00 - 11.00 Uhr **PILATES** ELVIRA	9.45 - 10.45 **SPINNING** CORDULA		10.00 - 11.00 Uhr **QI GONG** INGA	11.00 - 12.15 Uhr **BODY-POWER/ FASCIEN-TRAINING** PHILIP
11:00 - 11:30 SCHLINGE CLAUDIA G		11:00 - 11:30 **SCHLINGE** ELVIRA				
17.00 - 18.00 Uhr **WIRBELSÄULE** CORDULA		**ELVIRA ENTFÄLLT am 28.8.19 und 04.09.2019**				**PHILIP FINDET am 18.08.2019 25.08.2019 08.09.2019 STATT**
18.00 - 19.00 Uhr **WIRBELSÄULE** CORDULA	18.30 - 19.30 Uhr **BAUCH/BEINE/PO** SIGRID	**PHILIP FINDET am 22.08.2019 05.09.2019 STATT**	18.00 - 19.00 Uhr **40 PLUS FIT & FUN** PHILIP	18.30 - 19.30 Uhr **SCHLINGE/ BAUCH** CLAUDIA G.		
19.00 - 20.30 Uhr **FUNKTIONALES TRAINING** CORDULA	19.30 - 20.30 Uhr **YOGA** SIGRID		19.00 - 20.00 Uhr **SPINNING** PHILIP	**SPINNING FINDET DURCHGEHEND STATT**		
		PHILIP FINDET am 22.08.2019 05.09.2019 STATT	20.15 - 21.15 Uhr **SCHLINGE/ FUNKTIONAL** PHILIP			

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 - 15.00 UHR			

E-Mail: Medi-Fitness@gmx.de www.medi-fitness-oberschleissheim.de