

KURSPLAN

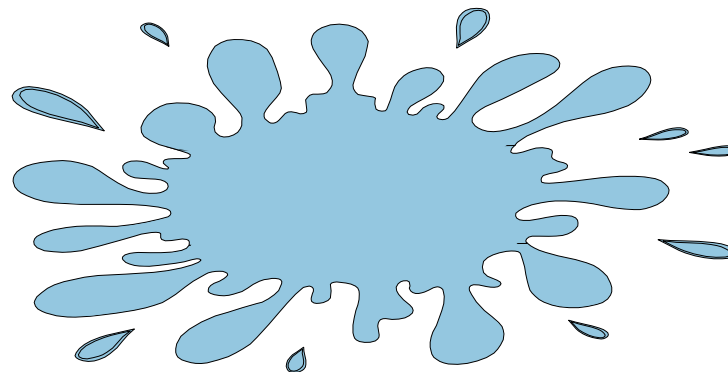
Gültig ab 2/15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Reha-Sport* 09.00 - 09.45	Reha-Sport* 09.00 - 09.45	Reha-Sport* 09.00 - 09.45	Reha-Sport* 09.00 - 09.45			
Rücken & Bauch 10.00 - 11.00	Pilates 10.00 - 11.00	Bodystyling (Anmeldung erforderlich) 10.00 - 11.00	Reha-Sport* 10.00 - 10.45	Rückenschule WSG 10.00 - 11.00		
Reha-Sport* 11.00 - 11.45	Reha-Sport* 11.00 - 11.45				ZUMBA 10.00 - 11.00	Bodystyling (Anmeldung erforderlich) 10.30 - 11.30
Reha-Sport* 17.00 - 17.45	Reha-Sport* 18.30 - 19.15	Reha-Sport* 16.30 - 17.15	Reha-Sport* 18.30 - 19.15	Yamabushi e.V. Ninjutsu (Jugend) 17.30 - 19.00	Yamabushi e.V. Ninjutsu (Kinder) 11.15 - 12.30	Step 1 (Anmeldung erforderlich) 11.30 - 12.30
ZUMBA 18.00 - 19.00	Lauftreff 17.45 - 18.45	Pilates 17.30 - 18.30	Reha-Sport* 19.15 - 20.00	Yamabushi e.V. Ninjutsu 19.00 - 21.00		
Pilates 19.00 - 20.00	Yamabushi e.V. Ninjutsu 20.15 - 22.15	Rücken & Bauch 18.30 - 19.30			* (nur mit ärztlicher Verordnung)	
Indoor Cycling (Anmeldung erforderlich) 20.00 - 21.00		Indoor Cycling (Anmeldung erforderlich) 19.30 - 20.30				
		Damensauna: Mittwoch 10.00 Uhr - 18.00 Uhr				

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 3 Personen

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9.00 - 22.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 20.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 19.00 Uhr



Wickrather Str. 163a
41236 Mönchengladbach
Tel: 0 21 66 / 1 00 57
Fax: 0 21 66 / 18 63 00
www.elan-sports.de