

Unser aktuelles Kursprogramm im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfit mit Faszientraining 7.30 – 8.25 Uhr 1 PAZ				Bodyworkout 8.30 - 9.25 Uhr 1	Hatha Yoga 10.30 – 11.55 Uhr	H-I-I-T 11.00 – 11.55 Uhr
Wirbelsäulengymnastik 8.40 – 9.35 Uhr 1 PAZ		Wirbelsäulengymnastik 8.30 – 9.25 Uhr 1 PAZ	Yoga 8.50 – 10.15 Uhr ab 17.09.2020 1	Chi Gong 8.30 - 9.25 Uhr 1		Bauch 12.00 – 12.25 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.25 Uhr 1 PAZ	Wirbelsäulengymnastik 9.40 – 10.35 Uhr 1 PAZ	Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.25 Uhr 1 PAZ		Öffnungszeiten Mo – Fr 6.30 – 22.30 Uhr Sa, So 10.00 – 18.00 Uhr Feiertage siehe Aushang! Kinderbetreuung Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr Mo – Fr 16.15 – 19.30 Uhr Sa, So 10.00 – 14.00 Uhr (Bitte mit telefonischer Voranmeldung, mind. 24 h im Voraus.) Aufgusszeiten Mo – Fr 10.45 Uhr, 11.45 Uhr, 14.00 Uhr, 16.00 Uhr, 18.45 Uhr, 19.45 Uhr Wellness-Sonntag Aufgüsse zu jeder halben und vollen Stunde von 11.30 – 13.30 Uhr Legende 1 Kursraum 1 2 Kursraum 2 3 Schwimmhalle Grundschule Rauendahl Eingang Munscheidstraße (nicht in den Ferien) PAZ Kurse für PAZ-Mitglieder Kids-Club	
	Wirbelsäulengymnastik 10.40 – 11.35 Uhr 1 PAZ					
	Faszien-Pilates 17.30 – 18.25 Uhr 1 PAZ					
	Indoor Cycling 18.45 – 19.40 Uhr 1 Kids-Club	Hatha Yoga 16.45 - 18.10 Uhr 1 Kids-Club	Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.25 Uhr 1 PAZ Kids-Club	Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.25 Uhr 1 PAZ Kids-Club		
Chi Gong 18.30 – 19.25 Uhr 1 Kids-Club		Bodyworkout 18.30 - 19.25 Uhr 1 Kids-Club	H-I-I-T 18.30 - 19.25 Uhr ab 27.08.2020 1 Kids-Club	Zumba 18.30 – 19.25 Uhr 1 Kids-Club		
Zumba 19.30 – 20.25 Uhr ab 10.08.2020		Wirbelsäulengymnastik 19.30 – 20.25 Uhr 1 PAZ	Hot Iron 19.30 - 20.25 Uhr ab 03.09.2020 1 Kids-Club			