Fitness - Kursprogramm Februar 2012

Fitness-Kurse

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
09.05 - 9.50 ☺	08.10 - 08.55	08.10 - 08.55	09.00-09.50		09.00 - 09.40	08.10 - 08.55☺	9.00 - 9.45☺		09.00-10.15			
BBP E	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Bodyforming		Step E	Aqua-Fitness	BBP E - M		Hatha Yoga			
10.00 - 10.55☺	09.05 - 09.50	09.00 - 09.45	10.00 - 10.45☺	09.45 - 10.35	10.50 - 11.40	09.05 - 09.50☺	10.00 - 10.50☺		10.30 - 11.45	10.15- 11.00		
Cycling E	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Total-Vital	Pilates E - M	LWS-Hüfte-Knie im Wasser	Aqua-Fitness	Step M		Hatha Yoga	Fun- Dance E-M		
	10.00 - 10.45		10.50 - 11.40☺	10.40-11.30		11.00 - 11.45☺	11.05 - 11.45☺				10.45- 11.40	
	Aqua-Fitness		Hüfte - Knie im Wasser	Orientalischer Tanz		WSG	Hüfte - Knie im Wasser				Cycling E-M	
			15.00 - 16.15		16.00 - 16.45							
	LWS-Hüfte-Knie im Wasser		Hatha Yoga Rücken-Spezial		Kids Tae-Kwon-Do bis 14 Jahre							
	18.00 - 18.50	17.45 - 18.45	17.30 - 18.20	16.30 - 17.15	16.50 - 17.50	17.45 - 18.45	17:30 - 18:15	17.00 - 17.55	17.30-18.15			
	Ski-Gymnastik	Kids Tae-Kwon-Do F	WSG im Wasser	Step E- M	Tae-Kwon-Do E	Kids Tae-Kwon-Do F	WSG im Wasser	Kids Tae-Kwon-Do E	BBP E - M			
18.35 - 19.20	18.15 - 19.15	18.30 - 19.25	17.40 - 18.25	17.30-18.20	18.00-19.00	19.00 - 20.00	18:00 - 18:55	18.00 - 18.55				
Aqua-Fitness	Cycling M-F	BBP E	Thai - Bo E	Cycling E-M	WSG	Tae-Kwon-Do F	Thai - Bo M	Tae-Kwon-Do E				
19.05- 19.55		19.00 - 20.00	18.45 - 19.30	18.30-19.30	19.05- 19.55	19.00 - 19.50	18:45 - 19:30		18.30 - 19.30			
Fun-Dance E		Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness	Cycling M	Fitness - Mix	Salsa-Aerobic	Aqua-Fitness		Cycling M			

Besuchen Sie uns im Internet:

www.t-sp.de

Alpha 1 Training

08.10 - 09.00	09.00 - 10.00				09.00 - 10.00								
Alpha Flex	Alpha 2 Training				Alpha 1 Training								
20.00-21.00				20.00-21.00									
Alpha Klassik				Alpha Klassik									

Einführungskurse und Workshops

E=Einsteiger
M=Fortgeschrittene

Hufenweg 24 · 24211 Preetz
(direkt im Fachmarktzentrum)
Tel. 0 43 42 - 84 888