

KURSPLAN

ab 19.03.2012



Health Club Dresden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:55 ① Wirbelsäulengymnastik Franz x/xx	09:00 - 09:55 ① Wirbelsäulengymnastik Heidrun x/xx		10:00 - 11:25 ① Vini- Yoga Maike x/xx		
10:00 - 10:55 ① ZUMBA®Fitness Claudia x/xx	10:00 - 10:55 ① Wirbelsäulengymnastik Heidrun x/xx		10:30 - 11:25 ② Spinning® für Jedermann Franz x/xx/xxx	10:00 - 11:25 ① Qi Gong Lemei x/xx	
			16:00 - 16:55 ① Kindersport Claudia		16:00 - 16:55 ① ZUMBA®Fitness-Groupon Claudia xx/xxx
			17:00 - 17:55 ① Wirbelsäulengymnastik Heidrun x/xx		17:30 - 18:25 ① ZUMBA®Fitness-Groupon Claudia xx/xxx
	17:30 - 18:55 ① Yoga Maike x/xx/xxx		17:00 - 17:55 ② ZUMBA®Fitness - Groupon Claudia xx/xxx	17:30 - 18:25 * ② Laufgruppe Franz xx/xxx	
18:00 - 18:55 * ② SPINNING® - Intervall Franz x/xx/xxx			18:00 - 18:55 ① ZUMBA®Fitness Claudia xx/xxx	18:00 - 19:25 ① Tai Chi Lemei x/xx	
			19:00 - 19:55 ① Bauch-Spezial Silke xx/xxx	18:30 - 19:25 ② SPINNING® - Intervall Franz x/xx/xxx	
19:30 - 20:25 ① BodyStyle Franz xx/xxx		20:15 - 21:10 ① BodyWorkOut Claudia xx/xxx	20:00 - 20:55 ① Pilates Silke x/xx/xxx		

Legende

Entspannung

Rückenstärkung

Herz-/Kreislauf

Muskelkräftigung

Entspannung/
Muskelstärkung

Kindersport

im Alter von 4 - 11 Jahre

Anforderungsprofil:

x Einsteiger

xx Erfahrene

xxx Fortgeschrittene

① Kursraum 1

② Kursraum 2

Öffnungszeiten HCD:

Mo-Fr 07:00 - 22:00Uhr

Sa 14:00 - 19:00Uhr

So 10:00 - 15:00Uhr

* Anmeldung **Spinning®/ZUMBA®Fitness** telefonisch oder direkt am Counter frühestens **7 TAGE vor** dem jeweiligen Kurstag

Tel. 0351/456 88 85