

Kurs-Plan

(gültig ab 01. Januar 2012)

Offenbacher Str. 33, 63128 Dietzenbach

Tel. 06074/35617 & bodybody@t-online.de

www.bodybody-fitnessclub.de



Montag

09:30 - 11:00	Yoga	(1-2)	R.1 Olga
18:00 - 19:00	Ride 'n Fun	(1-2)	R.2 Ivana
18:00 - 19:30	Step+Bauch	(2)	R.1 Virpi
19:05 - 20:20	Pump	(1-3)	R.2 Natalie
19:30 - 20:30	Yoga	(1-3)	R.1 Olga

Freitag

10:00 - 11:00	Yoga	(1-3)	R.1 Olga
17:00 - 18:00	Pilates	(1-2)	R.1 Alberto
18:00 - 19:00	Ride 'n Fun	(1-3)	R.2 Alberto
19:00 - 20:15	Pump	(1-3)	R.1 Natalie

Dienstag

10:00 - 11:00	RückenFit	(1-3)	R.1 Alberto
17:00 - 18:00	SV-Kinder	(1-3)	R.1 Sebastian
18:30 - 19:00	Bauch	(1-3)	R.2 Jörg
19:00 - 20:15	Pump	(1-3)	R.2 Jörg
19:00 - 20:00	Pilates/Rücken	(1-2)	R.1 Alberto

Samstag

10:45 - 12:00	Pump	(1-3)	R.2 Virpi
---------------	------	-------	-----------

Specials siehe Aushang

Mittwoch

09:30 - 11:00	Bodystyling	(1-3)	R.1 Gianni
18:00 - 19:00	Pilates/Rücken	(2-3)	R.1 Alberto
19:00 - 20:30	Ride 'n Fun	(2-3)	R.2 Marijke
19:00 - 20:00	BBP	(1-3)	R.1 Virpi
20:00 - 21:00	Pump	(1-3)	R.1 Virpi

Sonntag

11:00 - 12:00	Ride 'n Fun	R.2 (2-3)	Alberto
10:30 - 12:00	Yoga	R.1 (1-3)	Özgül

Donnerstag

10:00 - 11:00	R. Fitness 40+	(1-3)	R.1 Alberto
17:00 - 18:00	Kinder Yoga		R.1 Özgül
18:00 - 19:00	Yoga	(1-3)	R.1 Özgül
19:00 - 20:00	Dance Move	(1-3)	R.2 Bahar
19:00 - 20:00	Zumba	(1-3)	R.1 Alberto

Kinderbetreuung

09:30 - 12:00	Mo. Mi. und Fr.	Heidi
---------------	-----------------	-------

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	09: 00 - 22: 00 Uhr
Samstag & Sonntag	10: 00 - 18: 00 Uhr

Legende

(1)	Einsteiger
(2)	Mittelstufe
(3)	Fortgeschritten
(1-3)	Multilevel für Jedermann
R	Kursraum
SV	Selbstverteidigung