

# Ihr Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.30–10.30 Uhr <b>Rücken-Gym &amp; Stretching</b> Raum 1	9.30–10.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po-Step</b> Raum 1	9.30–10.30 Uhr <b>Pilates</b> Raum 1
10.30–11.30 Uhr <b>Muscletoning</b> Raum 1	10.30–11.30 Uhr <b>Easy-Fit</b> Raum 1	17.30–18.30 Uhr <b>Bodytoning</b> Raum 1
17.30–18.30 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> Raum 1	17.30–18.30 Uhr <b>Rücken-Gym &amp; Stretching</b> Raum 1	18.30–19.30 Uhr <b>Muscletoning</b> Raum 1
18.30–19.30 Uhr <b>Muscletoning</b> Raum 1	19.00–20.00 Uhr <b>Spinning</b> Raum 2	19.45–20.15 Uhr <b>Bauch-Spezial</b> Raum 1
19.45–20.15 Uhr <b>Bauch-Spezial</b> Raum 2		
19.45–20.45 Uhr <b>Yoga &amp; Stretch</b> Raum 1		
Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30–10.30 Uhr <b>Bodytoning</b> Raum 1	9.30–10.30 Uhr <b>Problemzonen</b> Raum 1	14.00–15.00 Uhr <b>Bodytoning</b> Raum 1
17.30–18.30 Uhr <b>Rücken-Gym &amp; Stretching</b> Raum 1	18.00–19.00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> Raum 1	Sonntag
19.00–20.00 Uhr <b>Spinning</b> Raum 2	19.00–20.00 Uhr <b>Pilates</b> Raum 1	10.30–11.30 Uhr <b>Happy-Hour</b> Raum 1

## Gültig ab 01.01.2019

Wichtig: Stoßdämpfende, saubere Schuhe sind für alle Lektionen unerlässlich. Bringen Sie bitte auch ein Frotteetuch als Schweißunterlage mit. Programmänderungen sind leider nicht immer vermeidbar und daher ohne Ankündigung jederzeit möglich.

## Spinning und Muscletoning:

Bitte melden Sie sich vorher bei der Rezeption an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



Vogelbach-Gewerbehof  
Öttinger Straße 13, Lörrach  
Tel. 0 76 21 / 8 44 11  
www.sportiv-loerrach.de