

Stand: 05.08.2016

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 2016



Woche 1	Montag 11.7.		Dienstag 12.7.		Mittwoch 13.7.		Donnerstag 14.7.	
	11.00–12.00	Yoga			9.00–10.00	Cardio – Fit	8.30–10.00	Morgen Fitness
	17.15–18.00	Reha Training			10.00–11.00	Fit 55	17.00–18.00	Wing Tsun
	18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00	Hatha Yoga	17.15–18.00	Reha Training		
	19.00–20.00	Pilates	20.00–21.00	BBP	18.00–19.00	Starker Rücken	19.00–20.00	Body-Fit-Mix
					19.00–20.00	Fitness – Mix	20.00–21.00	Pump- Workout

Woche 2	Montag 18.7.		Dienstag 19.7.		Mittwoch 20.7.		Donnerstag 21.7.	
	11.00–12.00	Yoga			9.00–10.00	Cardio – Fit	8.30–10.00	Morgen Fitness
	17.15–18.00	Reha Training			10.00–11.00	Fit 55	17.00–18.00	Wing Tsun
	18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00		17.15–18.00	Reha Training		
	19.00–20.00	Pilates	20.00–21.00	BBP	18.00–19.00	Starker Rücken	19.00–20.00	Body-Fit-Mix
					19.00–20.00	Fitness – Mix	20.00–21.00	Pump- Workout

Woche 3	Montag 25.7.		Dienstag 26.7.		Mittwoch 27.7.		Donnerstag 28.7.	
					9.00–10.00	Cardio – Fit	8.30–10.00	Morgen Fitness
	17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Cardio- Jump	10.00–11.00	Fit 55	17.00–18.00	Wing Tsun
	18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00		17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Faszien-Fitness
	19.00–20.00	Pilates	20.00–21.00	BBP	18.00–19.00	Starker Rücken	19.00–20.00	Body-Fit-Mix
					19.00–20.00	Fitness – Mix	20.00–21.00	Pump- Workout

Woche 4	Montag 1.8.		Dienstag 2.8.		Mittwoch 3.8.		Donnerstag 4.8.	
			11.30–12.15	Reha Training	9.00–10.00	Cardio – Fit		
	17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Cardio- Jump	10.00–11.00	Fit 55	17.00–18.00	Wing Tsun
	18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00		17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Faszien-Fitness
	19.00–20.00	Pilates	20.00–21.00	BBP	18.00–19.00	Starker Rücken	19.00–20.00	Body-Fit-Mix
					19.00–20.00	Fitness – Mix	20.00–21.00	Pump- Workout

Woche 5	Montag 8.8.		Dienstag 9.8.		Mittwoch 10.8.		Donnerstag 11.8.	
			11.30–12.15	Reha Training	9.00–10.00	Cardio – Fit		
	17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Cardio- Jump	10.00–11.00	Fit 55	17.00–18.00	Wing Tsun
	18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00	Hatha Yoga	17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Faszien-Fitness
			20.00–21.00	BBP	18.00–19.00	Starker Rücken	19.00–20.00	Body-Fit-Mix
					19.00–20.00	Fitness – Mix	20.00–21.00	Pump- Workout

Stand: 05.08.2016

Woche 6	Montag 15.8.		Dienstag 16.8.		Mittwoch 17.8.		Donnerstag 18.8.	
	11.00–12.00	Yoga	11.30–12.15	Reha Training	9.00–10.00	Cardio – Fit		
17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Cardio- Jump	10.00–11.00	Fit 55	17.00–18.00	Wing Tsun	
18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00	Hatha Yoga	17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Faszien-Fitness	
		20.00–21.00	BBP	18.00–19.00	Starker Rücken	19.00–20.00	Body-Fit-Mix	
				19.00–20.00	Fitness – Mix	20.00–21.00	Pump- Workout	

Woche 7	Montag 22.8.		Dienstag 23.8.		<p>Alle Angebote werden bei mehr als 4 Anmeldungen bis zum Vortag, 13.00 Uhr unter Tel. 02102 / 474455 durchgeführt. Bitte informieren Sie sich telefonisch oder auf der Homepage asc-ratings.de.</p> <p>Teilnahmepreis ASC Mitglieder 3 €/ Std. oder 18 € Flat Rate für alle Angebote Teilnahmepreis Gäste 7 € / Std. oder 42 € Flat Rate für alle Angebote</p>
	11.00–12.00	Yoga	11.30–12.15	Reha Training	
17.15–18.00	Reha Training	18.00–19.00	Cardio- Jump		
18.00–19.00	Rücken+Haltung	19.00–20.00	Hatha Yoga		
19.00–20.00	Pilates	20.00–21.00	BBP		

Die grün markierten Programme, finden garantiert statt!