



# Kursplan

## ab 01.11.2017

**Workout Sportzentrum**  
**Stedinger Str. 14**  
**27753 Delmenhorst**  
**Tel.: 04221 121 999**

### Öffnungszeiten

Mo / Mi / Fr 08:00 - 22:00  
 Di / Do 09:00 - 22:00  
 Sa 13:00 - 18:00  
 So 10:00 - 15:00

### Saunazeiten

Mo - Fr 09:00 - 21:30  
 Sa: bis 17:30/So: bis 14:30  
 Dienstags Damensauna

eMail:info@workout.de  
 sportzentrum-workout.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09:45 - 10:40 Wirbelsäule	9:00 - 09:50 Pilates	9:00 - 9:50 Gesunder Rücken	09:30 - 11:00 Yoga, Aufpr. Mitglieder 4,50€	09:00 - 09:45 Alltagsbalance immer letzter Freitag/Monat	
	11:00 - 11:45 ProAktiv		10:00 - 11:00 Spinning Kursraum 2		10:00 - 11:00 Spinning Kursraum 2	10:30 - 11:30 Hot Iron Cross
			10:00- 11:00 ZUMBA			11:00 - 12:30 Spinning Kursraum 2
	16:30-17:30 Kapow	18:00 - 18:55 Gesunder Rücken		16:45 - 18:05 Yoga	17:15- 18:15 ZUMBA	
	17:30-18:30 Zumba	18:15 - 19:00 Spinning Beginner		18:15 - 19:10 Pilates	18:15 - 19:15 Kapow	
	18:30 -19:25 Body-Styling	19:05- 20:05 Spinning Kursraum 2	18:30- 19:30 Spinning Kursraum 2	19:15 - 20:15 Hot Iron Cross	18:30 - 19:30 Spinning Kursraum 2	
	19:00 - 20:00 Spinning Kursraum 2	19:05 - 20:00 Gesunder Rücken		19:15 - 20:15 Spinning Kursraum 2		
	19:30 - 20:30 Hot Iron 2	20:05 - 20:50 Functional Training				

★ = Anmeldung erforderlich

Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse 4 Teilnehmer