



# Kursplan

## ab 01.10.2018

**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@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 ★	10:15 - 11:15 FitBo ★ 2. Sonntag im Monat
			10:00 - 11:00 ZUMBA ★			10:30 - 12:00 ab 21.10.18 Spinning ★
	16:30-17:30 Kapow ★	18:15 - 19:00 Spinning Beginner ★		16:45 - 18:05 Yoga ★	17:15- 18:15 ZUMBA ★	
	17:30-18:30 Zumba ★	19:05- 20:05 Spinning Kursraum 2 ★	18:30- 19:30 Spinning Kursraum 2 ★	18:15 - 19:10 Pilates	18:15 - 19:15 Kapow ★	
	18:30 -19:25 Body-Styling	19:05 - 20:00 Gesunder Rücken ★	19:00 - 20:00 Hot Iron Cross ★			
	19:00 - 20:00 Spinning Kursraum 2 ★	20:05 - 20:50 Functional Training ★				
	19:30 - 20:30 Hot Iron 2 ★					

★ = Anmeldung erforderlich

Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse 4 Teilnehmer