

Fitness-Ferien-Programm

Liebe Fitness- und Gesundheitskursteilnehmer!

Bald beginnen die Herbstferien. Vom 28. Oktober bis 4. November 2018 findet kein regulärer Unterricht statt. Einige Kurse laufen aber weiter. Gerne können in dieser Woche auch andere Kurse besucht werden.

Montag, den 29.10.2018:

- 17.30 – 18.30 Uhr: Dance Fitness mit Silvia
- 18.30 – 19.30 Uhr: Pilates mit Heidi
- 19.00 – 19.45 Uhr: Reha mit Katrin
- 19.15 – 20.15 Uhr: aktiver Rücken, starker Beckenboden mit Ute

Dienstag, den 30.10.2018:

- 8.30 – 9.30 Uhr: Pilates mit Heidi
- 17.45 – 18.30 Uhr: Reha mit Michale
- 18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit mit Michael

Mittwoch, den 31.10.2018:

- 8.45 – 9.45 Uhr: aktiver Rücken, starker Beckenboden mit Ute
- 18.30 – 19.30 Uhr: Bodystyling mit Veronika
- 19.00 – 20.00 Uhr: Irish Step (zum Einsteigen geeignet) mit Rebecca Popp

Freitag:

- 18.45 – 19.45 Uhr: Bodystyling mit Katrin

Wir wünschen Euch
schöne Herbstferien!

Euer ARTICOs-Team

