





Kursplan Frühjahr 2010 (gültig ab Montag, 15. März)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|---|--|---|---|
| 08.30 -12.00 Uhr Kids Club  | 08.30 -12.00 Uhr Kids Club  | 08.30 -12.00 Uhr Kids Club  | 08.30 -12.00 Uhr Kids Club  | 08.30 -12.00 Uhr Kids Club  |  | 10.00 -13.30 Uhr Kids Club  |
| 09.00-10.00 Uhr Pilates  | 10.00-11.00 Uhr BBP  | 10.00-11.00 Uhr Pilates  | 09.00-10.00 Uhr RückenFit  | 09.30-10.30 Uhr Fitmix  | 13.00-14.00 Uhr RückenFit \$20 mit Voranmeldung  | 11.30-12.30 Uhr Fitmix  |
|  |  |  |  | 10.30 -11.30 Uhr Hot Iron  | 14.00 -15.00 Uhr Cycling   | 12.30-13.00 Uhr BBP  |
|  |  | 17.00-19.00 Uhr Kids Club  |  | 17.00-19.00 Uhr Kids Club  | |  |
| 16.30-18.00 Uhr Tai Chi  NEU nur mit Vorkenntnissen | 17.00-18.00  Power-Teens | 17.00-18.00  BBP |  | 18.00-19.00 Uhr Pilates  | |  |
| 18.00 -19.00 Uhr Fitmix  | 18.00 -19.00 Uhr Hot Iron  | 18.00-19.00  Fatburner-Step | 18.00-19.00 Uhr Fitmix  | 19.00 - ca 20.30 Meditation  |  |  |
| 19.00-20.00 BBP  | 19.00-20.00 Uhr RückenFit  | 19.00-20.00 Uhr Pilates  | 19.00-20.00 Uhr Hot Iron  | | | |
| 18.30 -20.00 Uhr Cycling   | 19.00-20.00 Uhr Cycling   | 19.00 -20.00 Uhr Cycling   | 18.30 -19.30 Uhr Cycling   | | | |
| 20.00-21.00 Uhr Pilates  | 20.00-21.00 Uhr Fitmix  NEU | 20.00 -21.00 Uhr Yoga  | 20.00-21.00 Uhr RückenFit \$20 mit Voranmeldung  | | | |

 = Herz-Kreislauf-Training  = Balance-Kurse
 = Kraftausdauer-Training  = KidsClub

Mo, Mi, Fr: 08.00 - 23.00 Uhr
 Di + Do: 07.00 - 23.00 Uhr
 Samstag: 09.30 - 20.00 Uhr
 Sonntag: 09.30 - 20.00 Uhr
 Feiertage: s. Aushang u. Internet


 Hausdorffstr. 201
 53129 Bonn
 Tel. 02 28/26 43 24
www.sport-treff.info