

# Kursplan Winter '09 (gültig ab 09. November 2009)

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 		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 		
		17.00-18.00  BBP		17.00 -18.00  Fatburner Step		
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 	18.00 -19.00 Uhr Pilates 		
19.00-20.00 BBP  	19.00-20.00 Uhr RückenFit 	19.00-20.00 Uhr Pilates 	19.00-20.00 Uhr Hot Iron 	19.00 -20.30 Uhr Meditation  	 = Herz-Kreislauf-Training  = Kraftausdauer-Training	 = Balance-Kurse  = KidsClub
18.30 -20.00 Uhr Cycling  	19.00-20.00 Uhr Cycling  	19.00 -20.00 Uhr Cycling  	18.00-19.00 Uhr Cycling  	<b>Öffnungszeiten:</b> Mo, Mi, Fr: 08.00 - 23.00 Uhr Di + Do: 07.00 - 23.00 Uhr Samstag: 09.30 - 20.00 Uhr Sonn: 09.30 - 20.00 Uhr Feiertage: s. Aushang u. Internet		
20.00-21.00 Uhr Pilates 	20.00-21.00 Uhr Rückenkurs  mit Voranmeldung	20.00 -21.00 Uhr Yoga 	20.00-21.00 Uhr Rückenkurs  mit Voranmeldung	 Hausdorffstr. 201 53129 Bonn Tel. 02 28/26 43 24 www.sport-treff.info		