



2 Gymnastikräume | Wellnessbereich |
großer Geräte- und Cardibereich |
Zirkeltraining | vollklimatisiert ...
TRAINIEREN AUF ÜBER 400 m²

**OPEN
AIR**

FITNESS | TENNIS | BADMINTON | SQUASH

KURSPLAN

SPORTZENTRUM OPEN AIR
Jakob-Ellenberger Straße 2
90518 Altdorf | **09187-2057**
www.sportzentrum-openair.de

KURSPLAN: HERBST/WINTER 2018/19 Fitness Center (01.10.2018 - 21.04.2019)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00-10:00 Aerobic - Dance 10:00-11:00 Step + Style	09:00-10:00 Spinning + Calorie Burn	-	09:00-10:00 Aerobic - Dance 10:00-11:00 Rückenfit / Workout	-	neu 10:30-12:00 Spinning alle 14 Tage

Highlights: siehe Aushang | An Feiertagen finden **keine** Kurse statt!

18:00-19:00 Zumba Einsteiger 19:00-20:00 Bodystyle (mit dem Step) 20:00-21:00 Pumping (Langhanteltraining)	18:00-19:00 Bodystyle 19:00-20:00 Spinning 19:00-20:00 Zumba 20:00-21:00 Spinning	18:45-19:15 Schnupperstep 19:15-20:15 Rückenfit	18:00-19:00 Faszien-Qigong 19:00-20:00 Spinning 19:15-20:15 Langhanteltraining 20:15-21:00 Bodystyle (mit dem Step)	18:00-19:00 Spinning 19:00-20:00 Spinning 19:15-20:15 Pumping (Langhanteltraining)	
---	--	--	--	---	--

Öffnungszeiten	Mo.- Do. 9-22 Uhr	Fr. 9-21 Uhr	Sa. 10-16 Uhr	So. 10-16 Uhr	Feiertage 10-16 Uhr
-----------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

