

Herbstferienprogramm 2022 - Fit & Gesund

1.Woche:	Montag:	10.10.	9:00 - 10:00	Fit in die Woche
			14:30 - 15:45	Herzsport Gruppe 1
			16:00 - 17:15	Herzsport Gruppe 2
			18:45 - 19:30	Zumba
			19:45 - 20:45	Rückenfit
	Dienstag:	11.10.	9:00 - 10:00	Rückenfit
			16:00 - 17:00	Sitzgymnastik
			18:00 - 19:00	Tabata
	Mittwoch:	12.10.	9:00 - 10:00	In Balance
			15:45 - 16:45	Zumba Kids
			18:45 - 19:45	StepAerobic
			20:00 - 21:00	Männerfit
	Donnerstag:	13.10.	17:30 - 18:30	Yoga
2.Woche:	Montag:	17.10.	9:00 - 10:00	Fit in die Woche
			17:30 - 18:30	Pilates
			18:45 - 19:45	Zumba
	Dienstag:	18.10.	16:00 - 17:00	Sitzgymnastik
	Mittwoch:	19.10.	15:45 - 16:45	Zumba Kids
			18:45 - 19:45	StepAerobic
			20:00 - 21:00	Männerfit
Donnerstag:	20.10.	17:30 - 18:30	Yoga	
		18:45 - 19:45	BBP	
Freitag:	21.10.	9:00 - 10:00	Workout	

Schon mal als kleine Info vorab:

Unsere Weihnachtsfeier findet dieses Jahr am 7.12. um 19:00 statt.

**Wir wünschen euch schöne Ferien
Euer Fit&Gesund Team**