

Sportcenter Empelde e. V. -
 Ronnenberger Str 24 - 30952 Ronnenberg - 05 11-43 89 455

Reha & Fugy Kurse

gültig ab 29.06.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:30 - 11:00 funktionelle Gymnastik	09:30 - 10:15 REHA-Sport		10:30 - 11:00 funktionelle Gymnastik
10:45 - 11:15 funktionelle Gymnastik	11:00 - 11:30 funktionelle Gymnastik			11:00 - 11:30 Hocker- gymnastik
	17:00 - 17:30 funktionelle Gymnastik		18:00 - 19:00 Rücken-Fit & REHA	11:30 - 12:00 funktionelle Gymnastik
			19:00 - 19:30 funktionelle Gymnastik	



Sport- & Freizeitcentrum Empelde
 Ronnenberger Str 24 - 30952 Ronnenberg - 05 11-43 89 455

Fitness-Kurse

gültig ab 29.06.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:45 Rücken-Fit & dynamische Balance mit Susanne	9:30 - 10:30 Pilates Rosanna	Alle IndoorKurse sind auf eine Teilnehmerzahl von 10 Pers. begrenzt. Bitte in die Listen ein- tragen.		9:15 - 10:30 Yoga Yuliya	10:30 - 11:30 BodyPump Christian	10:30 - 11:30 Cycling Outdoor Marco/ Daniel
17:00 - 18:00 BodyFit/Step ** Mirek	18:00 - 19:00 BodyFit Danja	18:15 - 19:15 BodyPump Christian		17:30 - 18:30 BodyFit Mirek	11:45 - 12:45 BodyCombat Outdoor Christian	Outdoor nur bei trockenem Wetter
	19:15 - 20:30 Yoga Danja			18:30 - 19:30 Zumba Outdoor Mirek		** je nach Wetterlage: Step Outdoor BodyFit Indoor

