


Jump ! Fitness Winter Kursplan 2021

		Kursräume:		R- Rhein	M- Mosel	N- Nahe		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag				Samstag	Sonntag
						8.30-9.30 REHA Rückenfit R		
9.00-9.30 Bauchspezial R	9.30-10.15 Pilates R	8.30-9.30 REHA Rückenfit R			9.30-10.30 Indoorcycling M		10.00-11.30 Yoga R	10.30-11.30 REHA Rückenfit R
9.30-10.30 Bodyforming R	10.15-10.45 FIVE - Mobility	9.30-10.30 REHA Rückenfit R			9.30-10.30 REHA Rückenfit R		11.30-12.30 Jumping M	11.30-12.30 Bodyforming R
					10.30 - 11.00 Hockergymnastik R		11.30-12.30 REHA Rückenfit R	11.30 - 12.30 Indoorcycling M
		17.30-18.00 Bauchspezial R	17.00-17.30 Rückenfit R					
17.30-18.00 Bauchspezial R	18.00-19.00 Jumping M	18.00-19.00 Bodyforming meets Tabata R	17.30-18.00 Bauchspezial R			17.00-17.30 Bauchspezial R		
18.00-19.00 Bodyforming R	18.00-18.30 Rückenfit R	18.00-19.00 Indoorcycling M	18.00-19.00 Pilates meets Bodyart R			17.30-18.30 Bodyforming R		
18.00-19.00 Indoorcycling M	18.30-19.00 Bauchspezial R	19.00-20.00 Fitboxen N	18.00-19.00 FIVE - Mobility M					
19.00-20.00 Functional Training M	19.00-20.00 REHA Rückenfit R	19.30-20.30 Jumping M	19.00-20.00 STRONG / Functional- Training M					
19.00-20.00 REHA Rückenfit R			19.00-20.00 REHA Rückenfit R					
19.00-20.00 Fitboxen N								
		Voranmeldung erforderlich!	Telefon 0261 800 291	Während den Kursen finden regelmäßige Lüftungspausen statt!				

Öffnungszeiten:

Montag	06.00 - 22.30 Uhr
Dienstag	09.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch	06.00 - 22.30 Uhr
Donnerstag	09.00 - 22.30 Uhr
Freitag	06.00 - 22.30 Uhr
Samstag	09.00 - 18.00 Uhr / 20 Uhr (Nov. - einschl. April)
Sonntag	09.00 - 18.00 Uhr / 20 Uhr (Nov. - einschl. April)

Kinderbetreuung:

Montag+Mittwoch	9.00-11.00
Montag-Donnerstag	17.00-20.00
Sonntag	11.00-13.00

Sauna:

Montag - Freitag	9.30-21.45
Samstag + Sonntag	9.30-