

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

AKTIVRAUM
 Friesenstraße 5
 51709 Marienheide
 02264 287360
 info@mein-aktivraum.de



| Montag 16.10.2017 | Dienstag 17.10.2017 | Mittwoch 18.10.2017 | Donnerstag 19.10.2017 | Freitag 20.10.2017 | Samstag 21.10.2017 | Sonntag 22.10.2017 |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 09:00 - 09:45 AKTIV - STRELAX | 09:00 - 09:45 FASZIENPILATES | 09:00 - 09:45 REHA-SPORT | 18:00 - 19:00 AKTIV - CYCLING | 09:00 - 10:00 AKTIV - WORKOUT | 10:15 - 11:00 REHA-SPORT (jeden 1 | |
| 10:15 - 11:00 REHA-SPORT | 10:00 - 10:45 REHA-SPORT | 10:00 - 10:45 REHA-SOFT | 19:00 - 20:00 AKTIV-FIT | 10:15 - 11:00 REHA-SPORT | | |
| 17:00 - 18:00 Zumba | 17:15 - 18:00 REHA SCHULTER-NA | 11:00 - 11:45 REHA-SPORT | | 16:00 - 17:00 AKTIV - STRELAX | | |
| 18:00 - 19:00 AKTIV - WORKOUT | 18:00 - 19:00 AKTIV - POWER | 17:00 - 18:00 FASZIENTRAINING | | 17:00 - 17:45 REHA-SPORT | | |
| 19:00 - 20:00 AKTIV - CYCLING | 19:15 - 20:00 REHA-SPORT | 18:00 - 18:45 AKTIV - STEP | | 18:00 - 19:00 AKTIV - LIFT | | |
| | | | | 19:15 - 20:00 REHA-SPORT | | |

■ Ausdauer
 ■ Entspannung
 ■ Gesundheit
 ■ Kraft

Stand: 18.10.2017