

Unser Kursplan: *Fit für 2024*

Montag

Wirbelsäulengymnastik

09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

10.00 - 11.00 Uhr

Pilates

18.00 - 18.50 Uhr

Fit & Fun

19.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch

Pilates

08.30 - 09.20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

09.30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

17.00 - 18.00 Uhr

Pilates

18.00 - 18.50 Uhr

Yoga

19.00 - 20.30 Uhr

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik

17.30 - 18.30 Uhr

Pilates

18.30 - 19.20 Uhr

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik

09.00 - 10.00 Uhr

Senioren-gymnastik 66 +/-

10.00 - 11.00 Uhr

Starker Rücken

18.15 - 19.15 Uhr

Freitag

Männer-Gymnastik

09.00 - 10.00 Uhr

Sanfte Gymnastik

10.00 - 11.00 Uhr

Die Kurse starten...

Winter: ab 8.1.2024 - 10 x 55 min / 100 Euro

Sommer: ab 8.4.2024 - 12 x 55 min / 120 Euro

Herbst: ab 9.9.2024 - 12 x 55 min / 120 Euro

Freie Plätze immer aktuell auf der Website ersichtlich,
Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.
Die Kosten für Yoga, Kombi- und Partnerkurse auf Anfrage
oder auf unserer Website www.praxis-gewalt.de

Hinweis: Bitte melden Sie sich schriftlich
mindestens 5 Tage vor Kursbeginn an.

E-Mail: info@praxis-gewalt.de