

Kurse Juni 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			08.45 Fatburner 45' ②		
	09.00 Fatburner 45' ②	09.00 Fatburner 45' ④		09.00 Rücken & PoBB 45' ②	
	09.00 Pilates 45' ④				11.00 Zirkel 2 55' ○
09.00 Zirkel 2 55' ○	09.00 Zirkel 2 55' ○	09.00 Zirkel 2 55' ○	09.00 Zirkel 2 55' ○	09.00 Zirkel 2 55' ○	
		09.30 PoBB & mehr 45' ④	09.30 Starker Rücken 45' ②		
10.00 Starker Rücken 45' ④	10.00 Rücken Vital 45' ④	10.00 Nordic Walking Lauftreff 85' X ○	10.00 Schulter/Nacken 30' ⑤	10.00 Beckenbodengymn. 85' f. Mütter X ②	16.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○
10.00 PoBB & mehr 45' ②	10.00 Präv. Ganzkörpertr. 45' ②	10.00 Zirkel 3 Basic 30' ○		10.00 Rücken Vital 45' ④	17.30 Zirkel 2 55' ○
11.00 Faszien Yoga 45' ④	10.30 Zirkel 2 55' ○	10.00 Marma-Yoga 85' ②	10.30 FaszienFit 45' ②	10.30 Zirkel 2 55' ○	
			11.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○	11.00 TRX 25' ④	
					Sonntag
		15.00 Zirkel 2 55' ○			10.00 Zirkel 2 55' ○
17.00 Latin Jam 45' ①	17.00 Nordic Walking Lauftreff 85' X ○	17.00 Yoga sanft 45' ④		17.00 Pilates 45' ②	11.00 Zirkel 2 55' ○
18.00 PoBB & mehr 45' ①	17.00 Zirkel 2 55' ○	18.00 Qi Gong 45' ⑤		17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ①	11.30 Zumba® 55' ②
18.00 Geburtsvorbereitung 45' X ○		18.00 TRX 25' ④	18.00 Zirkel 2 55' ○	17.00 Zirkel 2 55' ○	12.00 Zirkel 3 45' ○
18.00 Pilates 45' ④	18.00 Zirkel 3 Basic 30' ○	18.00 Yoga fit 45' ①	18.00 Starker Rücken 45' ④	18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ①	
18.00 Zirkel 3 45' ○	18.00 bodyArt ⑤	18.00 Zirkel 2 55' ○	18.00 Latin Jam 45' ②	18.00 Zirkel 3 45' ○	14.00 Zirkel 2 55' ○
18.00 Zirkel 2 55' ○		18.00 Step 45' ②			Specials siehe Aushang
	19.00 PoBB & mehr 45' ②	18.30 Schulter/Nacken 30' ④	19.00 PoBB & mehr 45' ①		
19.00 Präv. Ganzkörpertr. BGF/45' B		19.00 VideoClipDance 85' Erwachsene ①	19.00 PoBB & mehr 45' ①	19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②	
19.00 Easy Spinning 45' ②	19.00 Zirkel 2 55' ○	19.00 Outdoor HIIT 45' ○	jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar		
		Bei schlechtem Wetter in der Tennishalle	19.00 Yoga Fitness 45' ②		
20.00 Zirkel 2 55' ○	20.00 Zirkel 2 85' Einweisung X ○	20.00 FaszienFit 45' ②	20.00 Zirkel 3 45' ○		
			20.00 Zirkel 2 55' ○		

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten
- ①②③④⑤ Kursräume
- ⊙ Clubraum
- Outdoor
- ⊙ Kinderhort
- ⊠ Seminarraum
- Trainingsfläche
- B Badminton
- X nur mit Anmeldung
- ① Minuten (45'= Dauer 45min)

Info zu aktuellen Kursänderungen
auf unserer Homepage
www.salvea-kleve.de

Online Kurse unter
sports.salvea.de

salvea sports
Lust auf Gesundheit