

Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 Step 45' ① 09.00 Zirkel 2 55' ○ 10.00 PoBB & mehr 45' ① 11.00 Starker Rücken 45' ④	09.00 Fatburner 45' ① 09.00 Zirkel 2 55' ○ 09.00 Faszien Fit 45' ④ 10.00 Rücken Vital 45' ④ 10.00 Präv. Ganzkörpertr. 45' ① 11.00 Zirkel 2 55' ○	09.00 Fatburner 25' ① 09.00 Spinning 45' Polar ② 09.00 Zirkel 2 55' ○ 09.30 PoBB & mehr 45' ① 10.00 Do-In Yoga 90' ③ 10.00 Zirkel 3 45' ○ 15.00 Zirkel 2 55' ○ 17.00 Yoga sanft 45' ① 18.00 TRX 25' ④ 18.00 Yoga fit 45' ① 18.00 Zirkel 2 55' ○ 18.00 Step 45' ② 18.30 Schulter/Nacken 30' ④ 18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene ③ 19.00 HIIT* 45' ② 19.00 Rücken Vital 45' ④ 19.00 Spinning 45' Polar ② 20.00 FaszienFit 45' ②	08.45 Fatburner 40' ① 09.00 Zirkel 2 55' ○ 09.30 Power Pilates 45' ① 10.30 FaszienFit 45' ① 11.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○ 18.00 Zirkel 2 55' ○ 18.00 Latin Jam 45' ① 18.00 Starker Rücken 45' ⑤ 18.00 Athletik Training 45' ② ○ 19.00 PoBB & mehr 45' ① jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar 19.00 Spinning 45' Polar ② 19.00 Yoga Fitness 45' ⑤ 19.00 Zirkel 3 45' ○ 20.00 Zirkel 2 55' ○	08.15 Spinning 40' Polar ② 09.00 Rücken & PoBB 45' ② 09.00 Athletik Zirkel 45' ④ 09.00 Zirkel 2 55' ○ 10.00 Rücken Vital 45' ④ 10.30 Zirkel 2 55' ○ 11.00 TRX 25' ④	11.00 Zirkel 2 55' ○ 16.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○ 17.30 Zirkel 2 55' ○ Sonntag 10.00 Zirkel 2 55' ○ 10.30 Fatburner & PoBB 45' ① 11.00 Spinning 45' ab 24.10. ② 11.00 Zirkel 2 55' ○ 11.30 Zumba® 45' ① 12.00 Zirkel 3 45' ○ 14.00 Zirkel 2 55' ○
17.00 Latin Jam 45' ① 18.00 PoBB & mehr 45' ① 18.00 BAX 40' ⑤ 18.00 Pilates 45' ④ 18.00 Zirkel 3 45' ○ 18.00 Zirkel 2 55' ○ 19.00 Präv. Ganzkörpertr. BGF/45' ① 19.00 Spinning 45' Polar ② 19.00 Athletik Training/HIIT* 45' ② ○ 20.00 Zirkel 2 55' ○	17.00 Nordic Walking 55' ○ 17.00 Zirkel 2 55' ○ 17.00 Pilates 45' ① 18.00 KAPOW® 45' ① 18.00 Zirkel 3 Basic 30' ○ 18.00 bodyArt ⑤ 19.00 PoBB & mehr 45' ① 19.00 Tabata 45' ⑤ ○ 19.00 Zirkel 2 55' ○ 20.00 Zirkel 2 85' Einweisung X ○ 20.00 Easy Spinning 45' Polar ②	19.00 Rücken Vital 45' ④ 19.00 Spinning 45' Polar ②	17.00 Pilates 45' ② 17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ① 17.00 Zirkel 2 55' ○ 18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ① 18.00 Zirkel 3 45' ○ 19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②	* High Intensity Intervall Training	

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten

- ①②③④⑤ Kursräume
- ⊙ Clubraum
- ⊙ Outdoor
- ⊙ Seminarraum
- Trainingsfläche
- ⊙ salvea Fläche
- B Badminton
- T Tennishalle
- X nur mit Anmeldung
- 'Minuten (45'= Dauer 45min)

Outdoor

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

salvea sports
Lust auf Gesundheit