

# Ab Juni 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>■ 09.00 Fatburner 50' ① jeden 1. + 3. Montag im Monat Step M</p> <p>○ 09.00 Zirkel 2 55'</p> <p>10.00 PoBB &amp; mehr 50' ①</p> <p>④ 11.00 Starker Rücken 50'</p> <p>② 11.00 Faszien Yoga 50'</p>	<p>○ 09.00 Zirkel 2 55'</p> <p>10.00 Präv. Ganzkörpertr. 50' ①</p> <p>○ 11.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 11.00 Faszien Fit 50'</p>	<p>■ 09.00 Fatburner 25' ①</p> <p>② 09.00 Spinning 50' Polar</p> <p>○ 09.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 09.30 PoBB &amp; mehr 50'</p> <p>15.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>■ 17.00 Yoga Basic 50' ①</p> <p>⑤ 18.00 Power Workout 50'</p> <p>④ 18.00 TRX 25'</p> <p>① 18.00 Yoga fit 50'</p> <p>○ 18.00 Zirkel 2 55'</p> <p>② 18.00 Step 50'</p> <p>④ 18.30 Rücken/Schulter/Nacken 30'</p> <p>③ 18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene</p> <p>④ 19.00 HIIT* 45'</p> <p>② 19.00 PoBB &amp; mehr 45'</p> <p>② 19.45 Stretch &amp; Relax 30'</p>	<p>■ 08.45 Step 40' ①</p> <p>○ 09.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 09.30 Starker Rücken 50'</p> <p>12.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○</p> <p>○ 18.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 18.00 Latin Jam 50'</p> <p>④ 18.00 Starker Rücken 50'</p> <p>① 19.00 PoBB &amp; mehr 50' jd. ersten Do/Monat PoBB &amp; Flexibar</p> <p>② 19.00 Spinning 50' Polar</p> <p>④ 19.00 Yoga Fitness 50'</p> <p>○ 20.00 Zirkel 2 55'</p>	<p>② 09.00 Spinning 50' Polar</p> <p>④ 09.00 Rücken &amp; PoBB 50'</p> <p>○ 09.00 Zirkel 2 55'</p> <p>④ 10.00 Rücken Vital 50'</p> <p>○ 11.00 Zirkel 2 55'</p> <p>④ 11.00 TRX 25'</p> <p>① 17.00 VideoClipDance 55' 5-8.J.</p> <p>○ 17.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 18.00 VideoClipDance 55' ab 9.J.</p> <p>⊙ 18.00 Athletik Zirkel 45'</p> <p>② 19.00 VideoClipDance 85' Turnier</p>	<p>○ 11.00 Zirkel 2 55'</p> <p>X ○ 15.00 Zirkel 2 55' Einweisung</p> <p>○ 16.30 Zirkel 2 55'</p> <p>○ 10.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 10.30 Fatburner &amp; PoBB 50'</p> <p>○ 11.00 Zirkel 2 55'</p> <p>① 11.30 Zumba® 50'</p> <p>⊙ 12.00 Athletik Zirkel 45'</p> <p>○ 14.00 Zirkel 2 55'</p>
<p>* High Intensity Intervall Training</p>					

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten
- ①②③④⑤ Kursräume
- ⊙ Clubraum
- ⊙ Outdoor
- ⊙ Seminarraum
- ⊙ Trainingsfläche
- ⊙ salvea Fläche
- X nur mit Anmeldung
- ① Minuten (50'= Dauer 45min)
- \* High Intensity Intervall Training

Info zu aktuellen Kursänderungen  
auf unserer Homepage  
[www.salvea-kleve.de](http://www.salvea-kleve.de)

salvea sports  
Lust auf Gesundheit