

Ab Mai 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' 0</p> <p>10.00 PoBB & mehr 50' 1</p> <p>11.00 Starker Rücken 50' 4</p> <p>11.00 Faszien Yoga 50' 2</p>	<p>09.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>10.00 Präv. Ganzkörpertr. 50' 1</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>11.00 Faszien Fit 50' 1</p>	<p>09.00 Fatburner 25' 1</p> <p>09.00 Spinning 50' Polar 2</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>09.30 PoBB & mehr 50' 1</p> <p>15.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>17.00 Yoga Basic 50' 1</p> <p>18.00 Power Workout 50' 5</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>18.30 Rücken/Schulter/Nacken 30' 4</p> <p>18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene 3</p> <p>19.45 Stretch & Relax 30' 2</p>	<p>08.45 Step 40' 1</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>09.30 Starker Rücken 50' 1</p> <p>12.00 Zirkel 2 55' Einweisung X 0</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>18.00 Latin Jam 50' 1</p> <p>18.00 Starker Rücken 50' 4</p> <p>19.00 PoBB & mehr 50' 1 jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar</p> <p>19.00 Spinning 50' Polar 2</p> <p>19.00 Yoga Fitness 50' 4</p> <p>20.00 Zirkel 2 55' 0</p>	<p>09.00 Spinning 50' Polar 2</p> <p>09.00 Rücken & PoBB 50' 4</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>10.00 Rücken Vital 50' 4</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>11.00 TRX 25' 4</p> <p>17.00 VideoClipDance 55' 5-8.J. 1</p> <p>17.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>18.00 VideoClipDance 55' ab 9.J. 1</p> <p>18.00 Athletik Zirkel 45' 3</p> <p>19.00 VideoClipDance 85' Turnier 2</p>	<p>11.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>16.00 Zirkel 2 55' Einweisung X 0</p> <p>17.30 Zirkel 2 55' 0</p> <p>10.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>10.30 Fatburner & PoBB 50' 1</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' 0</p> <p>11.30 Zumba® 50' 1</p> <p>12.00 Athletik Zirkel 45' 3</p> <p>14.00 Zirkel 2 55' 0</p>

* High Intensity Intervall Training

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten
- 1 2 3 4 5** Kursräume
- 0** Clubraum
- 1** Outdoor
- 2** Seminarraum
- 0** Trainingsfläche
- 3** salvea Fläche
- X** nur mit Anmeldung
- '**Minuten (50'= Dauer 45min)
- *** High Intensity Intervall Training

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

salvea sports
Lust auf Gesundheit