

Ab Oktober 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08.30 Spinning 50' Polar ②			
■ 09.00 Fatburner 45' ① 09.00 Zirkel 2 55' ②	09.00 Zirkel 2 55' ② 09.00 Ganzkörpertraining 50' ①	■ 09.00 Fatburner 45' ① 09.30 TRX 25' ④ 09.45 PoBB & mehr 45' ①	■ 09.00 Step 50' ①	09.00 Rücken & PoBB 50' ④ 09.00 Spinning 50' Polar ② 09.00 Zirkel 2 55' ②	11.00 Zirkel 2 55' ②
10.00 PoBB & mehr 50' ① 11.00 Starker Rücken 50' ① 11.00 Faszien Fit 50' ②	10.00 Stretch & Relax 50' ① 11.00 Zirkel 2 55' ②	10.30 Movement Flow 50' ③	10.00 Starker Rücken 50' ② 11.00 Pilates Fusion 50' ①	10.00 Ganzkörper Intervall 50' ④ 11.00 Zirkel 2 55' ② ■ 11.00 TRX 25' ④	16.30 Zirkel 2 55' ②
					Sonntag
17.00 Latin Jam 50' ① 17.00 StartUp! 55' 10-15 J. ②	17.00 Zirkel 2 55' ②	15.00 Zirkel 2 55' ② ■ 17.00 Yoga Basic 50' ①	17.00 StartUp! 55' 10-15 J. ②	17.00 Pilates 55' ② 17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ① 17.00 Zirkel 2 55' ② 18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ① ■ 18.00 Athletik Zirkel 45' ②	■ 10.30 Specials siehe Aushang ① 11.00 Spinning 50' Polar bis 31.3.24 ② 11.00 Zirkel 2 55' ② 11.30 Zumba® 50' ① ■ 12.00 Athletik Zirkel 45' ②
18.00 PoBB & mehr 50' ① 18.00 Starker Rücken 50' ⑤ 18.00 Zirkel 2 55' ②	18.00 KAPOW® 50' ② 18.00 bodyArt ⑤	■ 18.00 TRX 25' ④ ■ 18.00 Yolates 50' ① 18.00 Zirkel 2 55' ② 18.30 Core X-Press 25' ② 18.30 Rücken/Schulter/Nacken 30' ④ 18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene ③	18.00 Zirkel 2 55' ② 18.00 Latin Jam 50' ① ■ 18.00 Step 50' ②		
19.00 Ganzkörpertraining 50' ⑤ 19.00 Spinning 50' Polar ② ■ 19.00 HIIT* 45' ④	19.00 Functional Fit 50' ①	■ 19.00 HIIT* 45' ④ 19.00 Workout 50' ② 20.00 Stretch & Relax 30' ②	19.00 PoBB & mehr 50' ① jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar 19.00 Spinning 50' Polar ② 20.00 Zirkel 2 55' ②	19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②	
* High Intensity Intervall Training		* High Intensity Intervall Training			

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

■ Einsteiger

■ Mittelstufe

■ Fortgeschritten

①②③④⑤ Kursräume

⊙ Clubraum

⊙ Outdoor

⊙ Seminarraum

⊙ Trainingsfläche

⊙ salvea Fläche

X nur mit Anmeldung

´Minuten

* High Intensity Intervall Training

Präventionskurs

Info zu aktuellen Kursänderungen

auf unserer Homepage

www.salvea-kleve.de

salvea sports

Lust auf Gesundheit