

Sommerferienplan Do. 22.06. - Mi. 02.08.2016 - Änderungen vorbehalten




MTV Braunschweig
Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847e.V.

Montag			Dienstag		
Gymnastikraum	Halle	Dachstudio	Gymnastikraum	Halle	Dachstudio
	09:00-10:00 70+			8:30-10:30 Seniorengymnastik	
10:00-11:00 Präventive Wirbelsäulengymnastik				9:30-10:30 Seniorengymnastik	
11:00-12:00 Präventive Wirbelsäulengymnastik				10.30-11.30 Pilates mit Baby	
				15:00-16:00 Turnen 4-6 Jahre	
				16:00-17:00 Turnen 2-4 Jahre	
			17:00-18:00 Zumba		16:30-18:00 Walking auf der ROTEN WIESE
17:30-18:30 Cycling -Mid Impact	17:30-18:30 Power-Intervall		18:00-19:00 Langhantel *		18:15-19:45 Dienstagsgruppe (Leichtathletik ab 50 Jahre) auf der ROTEN WIESE
18:30-19:30 Cycling - High Impact	18:30-19:30 Pilates		19:00-20:00 Functional		
19.30-20.30 Step Aerobic (10.+17.07. Step&Tone)					20:00-21:00 Yoga

* mit Voranmeldung

Sommerferienplan Do. 22.06. - Mi. 02.08.2016 - Änderungen vorbehalten

Mittwoch			Donnerstag		
Gymnastikraum	Halle	Dachstudio	Gymnastikraum	Halle	Dachstudio
				07:30-08:30 Functional	
08:45-09:45 Fit-Mix					08:30-09:30 Stabilisation
	09:30-10:30 Turnzwerge ab 10 Monate			09:30-10:30 Seniorengymnastik	
	10:30-11:30 Turnen 2-4 Jahre				10:30-11:30  Buggyworkout auf der ROTEN WIESE
12:30-13:30 Fit-Mix					
		16:30-17:30 präventive Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Langhantel *		
17:30-18:30 Deep Work		17:30-18:30 Stabilisation		18:00-19:00 Power-Intervall	18:00-19:00 Pilates
18:30-19:30 Bodyworkout					19:00-20:00 Präventive Wirbelsäulengymnastik
		19:45-21:00 Yoga			

* mit Voranmeldung