



Sommerferienplan 28.06. - 08.08.2018

Montag				Dienstag				Mittwoch			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Rote Wiese	Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Rote Wiese	Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Rote Wiese
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">09.00-10.00 Hocker 70+</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10.00-11.00 WSG</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">11.00-12.00 WSG</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">13.45-14.30 Fit-Mix</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">15.00-16.00 Turnen 4-6 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">16.00-17.00 Turnen 4-6 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.00-18.00 Bodyworkout</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.30-18.30 Cycling Low Rüdiger</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18.30-19.30 Cycling High Rüdiger</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">19.30-20.30 Step-Aerobic Ausfall: 09.07. - 16.07.</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">13.45-14.30 Fit-Mix</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">15.00-16.00 Turnen 4-6 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">16.00-17.00 Turnen 4-6 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.00-18.00 Bodyworkout</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18.00-19.00 Power Intervall</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">19.00-20.00 Pilates</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">08.30-09.30 BBP</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">09.30-10.30 Senioren</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">09.00-10.00 Senioren</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10.00-11.00 Senioren</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.00-18.00 Functional</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18.00-19.00 Stabilisation</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">19.00-20.00 Bodyworkout</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">20.00-21.00 Yoga</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">16.30-18.00 Walking</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18.15-19.45 Dienstags- gruppe</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">09.30-10.30 Babytreff + Turnzwerge I bis 2 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10.30-11.30 T.-Zwerge I + II 2-4 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">15.00-16.00 Babytreff + Turnzwerge I bis 2 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">16.00-17.00 T.-Zwerge I + II 2-4 Jahre</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">16.30-17.30 Wirbelsäule</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.30-18.30 Stabilisation</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18.30-19.30 Bodyworkout</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">19.30-20.30 Power Intervall/ Deep Work</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">19.45-21.00 Yoga</div>							

Sommerferienplan 28.06. - 08.08.2018

Donnerstag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Rote Wiese
	07.30-08.30 Functional		
		08.30-09.30 Stabilisation	
	09.30-10.30 Senioren		
	10.30-11.30 Senioren		10.30-11.30 Buggyworkout mit Baby
17.00-18.00 Bodyworkout			
18.00-19.00 Langhantel		18.00-19.00 Pilates	
		19.00-20.00 WSG	

Freitag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
		09.30-10.30 Yogilates	
		10.30-11.30 Fit-Mix mit Baby	
Sonntag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
			11.00-12.00 Deep Work Ausfall: 01.07. - 15.07.

Öffnungszeiten des Empfangs:

Mo 8.30 - 11.30 + 17.00 - 20.00 Uhr
Di 8.30 - 11.00 + 17.00 - 20.00 Uhr
Mi 8.30 - 11.30 + 17.00 - 20.00 Uhr
Do 8.30 - 11.00 + 17.00 - 19.30 Uhr

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo 14.00 - 16.00 Uhr
Do 9.00 - 11.00 Uhr

Wir wünschen allen Mitgliedern und Interessenten eine schöne Sommerzeit.

Ab dem 09. August gilt ein neuer Fitness- und Entspannungsplan. Diesen erhalten Sie im MTV-Sportzentrum oder online unter www.mtv-bs.de

