

HERBSTFERIENPROGRAMM 2017

Das Bistro pausiert in der Zeit vom 21.10 – 02.11.



1. WOCHE

Montag 23. Oktober	Dienstag 24. Oktober	Mittwoch 25. Oktober	Donnerstag 26. Oktober	Freitag 27. Oktober	Samstag 28. Oktober
Studio 9.00 – 13.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 11.00 – 16.00
	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Rückenfitness		MFR 9.30h Fit ab 60		MFR 9.00h Zumba	
MFR 10.30h Fit ab 50		MFR 10.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	
				MFR 10.00h Tanzfitness	
Studio 15.00 – 18.30	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 - 21.30	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 – 20.00	Sonntag 29. Oktober
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 16.00h Zumba	B 16.30h Vollschlank – voll fit	MFR 17.00h Hatha Yoga	MFR 15.45h Zumba	Studio 9.00 – 14.00
G 18.00h Pilates	MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.30h Fit ab 50	MFR 18h Rückenfitness	MFR 16.45h Thai Bo &Core	
B 18.00h Hatha Yoga	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.30h Energie ³	MFR 19.00h Bodyforming	MFR 17.45h Full Body Workout	
GvC 18.00h Zumba	MFR 19.00h Step Aerobic	18.30h Walking mit Handgeräten	MFR 20.00h Tanz Crossover		
MFR 18.30h Rückenfitness		B 19.30h „Unter Männern“			
GvC 19.00h Herz-Kreislauf- Training		MFR 19.30h Pilates			
MFR 19.30h Fitness- gymnastik		MFR 20.30h Zumba			

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

GvC – Gottfried-von-Cappenberg-Schule – **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus

**SV BLAUWEIER
AASEE**

HERBSTFERIENPROGRAMM 2017

Das Bistro pausiert in der Zeit vom 21.10 – 02.11.



2. WOCHE

Montag 30. Oktober	Dienstag 31. Oktober	Mittwoch 01. November	Donnerstag 02. November	Freitag 03. November	Samstag 04. November
Studio 9.00 – 13.00	Studio 9.00 – 14.00	Studio 9.00 – 14.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 11.00 – 16.00
MFR 8.30h Wirbelsäulengymnastik	DAS STUDIO IST AM 31.10. UND 1.11. JEWELNS VON 09.00 – 14.00 UHR GEÖFFNET			B 8.30h Pilates	
MFR 9.30h Rückenfitness			MFR 9.00h Zumba		
MFR 10.30h Fit ab 50			B 9.30h Pilates	B 10.15h Pilates	
			MFR 10.00h Tanzfitness		
Studio 15.00 – 18.30	REFORMATIONS TAG	ALLERHEILIGEN	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 – 20.00	Sonntag 05. November
MFR 17.00h Rückenfitness			G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 15.45h Zumba	Studio 9.00 – 14.00
B 18.00h Hatha Yoga			MFR 17.00h Hatha Yoga	MFR 16.45h Thai Bo &Core	
G 18.00h Pilates				MFR 17.45h Full Body Workout	
GvC 18.00h Zumba			MFR 19.00h Bodyforming		
18.30h XCO Walking			MFR 20.00h Tanz Crossover		
MFR 18.30h Rückenfitness					
GvC 19.00h Herz-Kreislauf-Training					
MFR 19.30h Fitnessgymnastik					

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

GvC – Gottfried-von-Cappenberg-Schule – **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus

**SV BLAUWEIER
AASEE**