

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|---|---|--|--|--|
| 8:30 – 09:15 PILATES R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 08:30 - 09:15 HAPPY MORNING R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 08:30 - 09:00 BELLICON Short R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 08:30 - 9:15 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 8:15 – 9:10 SPINNING R1 <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 9:15 – 10:00 AKTIV & GESUND R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 9:30 – 10:15 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 9:15 - 10:30 YOGILATES R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 8:30 – 09:15 PILATES R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 09:30 – 10:15 KNIE & HÜFTE R1 <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 10:30 - 11:15 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/> | | 09:30 - 10:15 AKTIV & GESUND R2 <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| 10:30 – 11:15 KNIE & HÜFTE R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 9:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 10.30 - 11.30 YIN YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 10:30 - 11:25 SPINNING R1 <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | | 10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 11.45 - 12.45 YIN YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 17:15 - 17:45 MOBILITY R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 17:00 – 17:45 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/> | | 17:15 - 17:45 BELLICON Short R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 17.30 – 18.15 BELLICON R1 <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 18:00 - 18:45 FUNCTIONAL A <input checked="" type="checkbox"/> | 18.00 – 19.00 ZUMBA® R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 18:15 – 19:00 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 18:00 - 18:45 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 18.30-19.15 Tabata A <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 19:00 - 19:55 SPINNING R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 18:00 – 18:45 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 18:45 – 19:40 Spinning R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 19:00 - 19:45 Rücken & Stretch R1 <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| 18:45 - 19:45 YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 19.15 – 20.00 Body Fit R1 <input checked="" type="checkbox"/> | 19:10 – 19:55 BBP R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 19:00 - 19:45 BBP R2 <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| 20:00 – 20:45 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 19.30 - 20.30 YIN YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/> | 20:00 – 21:00 YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/> | | | |

 Rehasport geeignet

A Functional-Arena

R Kursraum 1 oder 2

Anmeldung erforderlich

* Kurse siehe extra Aushang

Olymp Sportpark Dorsten e.V.
Kirchhellener Allee 100
46282 Dorsten

Tel.-Nr.: +49 (0)2362 / 25683
E-Mail: info@olymp-sportpark.de
www.olymp-sportpark.de

Mo. u. Do.: 07:00 – 21:30 Uhr
Di., Mi. u. Fr.: 08:00 – 21:30 Uhr
Sa., So. u. Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr