

Kursplan

(Gültig ab 5. März 2018. Änderungen vorbehalten.)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 10.15 Uhr Hatha Yoga		9.00 - 10.15 Uhr Yin Yoga		Bitte beachte die NEUEN KURSZEITEN und die Unterscheidung zwischen 60-Minuten- und 75-Minuten-Kursen!	
10.45 - 11.45 Uhr Gold 'n' FIT 	10.45 - 11.45 Uhr RückenFIT 2	10.45 - 11.45 Uhr Pilates	10.45 - 12.00 Uhr Hatha Yoga	10.15 - 11.15 Uhr RückenFIT 1	9.30 - 10.30 Uhr Bodyworkout*  Ab 3 Teilnehmern. Mit Anmeldung.
17.00 - 18.00 Uhr Pilates	16.15 - 17.15 Uhr FaszienFIT	16.15 - 17.15 Uhr Latin Dance 	16.15 - 17.15 Uhr Pilates	BRING A FRIEND!* Empfiehl das StrandFIT weiter, und erhalte für jeden neugeworbenen Kunden einen <ul style="list-style-type: none"> • 5,00 € Gutschein, wenn sie/er eine 4-Wochen-Karte erwirbt. • 10,00 € Gutschein, wenn sie/er eine Zehnerkarte erwirbt. • 50,00 € Gutschein, wenn sie/er eine Jahresmitgliedschaft abschließt. *Diese Aktion läuft bis 30. Juni 2018. Die Gutscheine können mit Mehrfachkarten oder Mitgliedschaftsbeiträgen verrechnet werden.	
	17.45 - 19.00 Uhr Step Fatburner + Bauch-Attacke 	17.45 - 19.00 Uhr Power Yoga	17.45 - 19.00 Uhr Langhantel-workout 		

NEU

* Bodyworkout findet ab 3 Teilnehmern statt. Bitte melde Dich bis 18.00 Uhr am Vorabend an. Alle anderen Kurse finden auch nur mit einem oder zwei Teilnehmer/innen statt.

 Für die Teilnahme an diesen Kursen wird das Tragen fester Sportschuhe empfohlen.

Bitte bring zu jedem Kurs ein mittelgroßes Handtuch mit.

STRANDFIT
Sierksdorf

... BEWEGEND ANDERS.