

STRANDFIT KURSPLAN gültig ab 28. Juni 2021 (Änderungen vorbehalten)

► Außer Antara am Montag werden alle Studio-Kurse live via ZOOM übertragen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-10.15 Uhr Hatha Yoga	9.00-10.00 Uhr EasyFit am Strand in Sierksdorf ab 22. Juni 5,- €	9.00-10.15 Uhr Yin Yoga	9.00-10.15 Uhr SUP YOGA in Scharbeutz ab 1. Juli		
10.45-11.45 Uhr Antara® Rücken <i>!NUR IM STUDIO!</i>	10.45-11.45 Uhr Pilates			10.30-11.30 Uhr Antara® Rücken	10.00-11.00 Uhr Bodyworkout
17.00-18.00 Uhr Pilates	17.45-18.45 Uhr Step & Bauch <i>!NUR IM STUDIO!</i>	17.45-19.00 Power Yoga mit Nico	17.45-18.45 Uhr Hot Iron® Langhanteltraining	17.00-18.15 Uhr Power Yoga mit Inga	Sonntag SUP YOGA Termine auf www.strandfit-sierksdorf.de/angebot/specials
18.30-19.30 Uhr KORCE® NEU! Core- & Mobility	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga		19.15-20.15 Uhr Pilates		

► Die blauen Kurse sind Outdoor-Kurse und finden bis Ende August statt.
Infos zu Preisen und Anmeldung auf www.strandfit-sierksdorf.de/angebot/specials.

► Den Zoom-Link zu den Online-Kursen findet ihr auf www.strandfit-sierksdorf.de/angebot/kurse.

► Bitte meldet euch zu allen Kursen (auch Online) per Whatsapp/SMS an oder ab (0176-47616589). Für die Vormittagskurse bis um 21.00 Uhr am Vorabend und für die Abendkurse bis 12.00 Uhr am selben Tag.

► Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

► Bitte bringt zu den Studiokursen folgendes mit: •ein großes Handtuch/eigene Matte • Getränk in verschließbarer Flasche • Feste Turnschuhe zu Step, Hot Iron und Bodyworkout.