



FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

Gültig vom 15. Oktober bis 22. Dezember 2018

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	WIRBELSÄULE & STRETCH 9.00-10.30 h	16.10.-18.12.2018 YOGAFLOW FÜR ALLE 9.00-10.30 h 15 € Mitglied 100 € Nichtmitglied	STUHL-YOGA 9.30-11.00 h 15 € Mitglied 100 € Nichtmitglied	KOORDINATION & BALANCE 9.00-10.00 h	GESUND UND FIT 9.00-10.30 h		-NEU- STEP-WORKOUT 10.00-11.00 h
	BEWEGLICH INS HOHE ALTER 10.30-11.30 h	16.10.-18.12.2018 PILATES 10.30-11.30 h 75 € Nichtmitglied		18.10.-20.12.2018 FITNESS MIT BABY 10.15-11.15 h 75 € Nichtmitglied		20.10.-22.12.2018 PILATES 12.30-13.30 h 75 € Nichtmitglied	
ABEND UND NACHMITTAG	FIT 4 LIFE 17.30-18.30 h	16.10.-18.12.2018 YOGAFLOW SOFT Bürgertreff 18.00-19.30 h 15 € Mitglied 100 € Nichtmitglied	17.10.-19.12.2018 HATHA-YOGA Bürgertreff 18.00-19.30 h 15 € Mitglied 100 € Nichtmitglied		19.10.-21.12.2018 DEEPWORK 18.00-19.00 h 75 € Nichtmitglied		
	INTERVALL-TRAINING 18.30-19.30 h	16.10.-18.12.2018 YOGAFLOW FÜR ALLE Bürgertreff 19.30-21.00 h 15 € Mitglied 100 € Nichtmitglied	17.10.-19.12.2018 FASZIEN-YOGA Bürgertreff 19.30-21.00 h 15 € Mitglied 100 € Nichtmitglied	BAUCH-BEINE-PO 18.30-19.30 h	19.10.-21.12.2018 ZUMBA 19.00-20.00 h 75 € Nichtmitglied		
	FLEXIBAR SPEZIAL 19.30-20.30 h		RÜCKEN-FIT 19.30-20.30 h	18.10.-20.12.2018 ZUMBA 19.30-20.30 h			



ANGEBOT ZUM JAHRESSCHLUSS:

NICHTMITGLIEDER können mit der einmaligen Zahlung Ihrer Kursgebühr (75 €) bis 4. Januar 2019 an allen Kursangeboten (außer Yoga) teilnehmen.

Bei der Zahlung von 100 € an allen Kursangeboten (inkl. Yoga) teilnehmen.