

Kursplan ab Januar 2023 (Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Good Morning Workout K u Stefan	10:00 - 11:00 Spinning K gr/o Regina	9:30 - 11:00 Bauch, Rücken Faszien K u Stefan	10:00 - 11:00 Core K u Oli	9:30 - 10:30 Rücken-Fit K u Stefan	11:00 - 12:00 Power durch Pilates & Yoga K u Monika	10:15 - 11:45 Yoga/Achtsamkeit+ Meditation i.W. K kl/o Ilona/Jutta
<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	11:00 - 12:00 Spinning K gr/o Sini	11:00 - 12:00 Dance Cardio K u Britta
17:30 - 19:00 Yoga K kl/o Annette	17:45 - 18:45 extern reserviert K u	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	17:00 - 18:00 Calisthenics Workout Outdoor Oli	12:00 - 17:00 Velobar + Werkstatt bei Bedarf geöffnet	12:00 - 13:00 Spinning K gr/o Sini/Bernhard
<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	18:00 - 19:00 Spinning K gr/o Hans	18:00 - 19:15 Fit Mix K u Martina	18:00 - 19:15 Fit & Relax K u Ina	17:30 - 19:00 Yoga K kl/o Ilona	K = Kursräume u = unten kl/o = klein oben gr/o = groß oben O = Outdoor	
19:00 - 20:15 Fit & Flex K u Oli/Ina	19:00 - 20:30 Work K u Gabi	18:30 - 19:30 extern reserviert K gr/o	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	18:00 - 18:45 Core * mit tel. Anmeldung bis 14h K gr/o Trainer i.W.	z. Zt. Keine Kinderbetreuung Duschen, Umkleiden und Sauna wieder offen - Änderungen gem. Auflagen vorbehalten	
<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i> <i>Masken</i>	19:30 - 20:30 Jumping K gr/o Lisa/Noemi	19:00 - 20:30 TRX K kl/o od. O Stefan	19:00 - 20:00 Spinning K gr/o Martina	19:00 - 20:00 Spinning * mit tel. Anmelduna bis 14h K gr/o Trainer i.W.	Öffnungszeiten Mo./Mi./Fr. Z.Zt. 7:00 - 21:00 Di. u. Do. 7:00 - 22:00 Sa./So. 10:00 - 19:00 Sa/So. Jul.-Sept. 10:00 - 17:00 Feiertage 10:00 - 14:00	
19:30- 20:30 Spinning K gr/o Martina/Sini	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	<i>Abstand</i> <i>Hygiene</i>	* da z.ZT. viele Trainer und Mitgl. Im Urlaub bzw. krank sind		

Das Aktuelle Fitnessstudio

Raiffeisenstraße 7, 63110 Rodgau-Dudenhofen Tel.: 06106/827177
 info@das-aktuelle-fitnessstudio.de - www.das-aktuelle-fitnessstudio.de