

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zumba 9.30 Uhr	Boxtraining 9.30 Uhr	Rückenfitness 09.30 Uhr	Bodyflow 09.15 Uhr	Intervall 9.30 Uhr		
	Beweglichkeit & Stabilisation 10.30 Uhr	Entspannung 10.30 Uhr		Rückenfit/Pilates 10.30 Uhr	Power Workout 11.15 Uhr	Box Workout 11.00 Uhr
				Walking 16.00 Uhr	Haltung/Entspannung	
	Pilates 17.30 Uhr			Bauch, Beine, Po 17.00 Uhr	Kraft/Figur	
Workout 18.00 Uhr		Step 18.00 Uhr	Rückenfitness 18.00 Uhr	Zumba 18.00 Uhr	Cardio/Koordination	
	Bodystyle 18.30 Uhr				Boxen (ohne Schläge gegen Kopf & Körper)	
Zumba 19.00 Uhr	Boxtraining 19.30 Uhr	Hot Iron 19.00 Uhr	Boxtraining 19.00 Uhr		Öffnungszeiten:	
BoxingBasics 20.00 Uhr					Montag	9.00 - 22.00 Uhr
Rückenfitness 20.15 Uhr		Zumba 20.00 Uhr			Dienstag	8.00 - 22.00 Uhr
					Mittwoch	9.00 - 22.00 Uhr
					Donnerstag	9.00 - 22.00 Uhr
					Freitag	8.00 - 21.00 Uhr
					Samstag	11.00 - 17.00 Uhr
					Sonntag	10.00 - 16.00 Uhr
					Feiertags	11.00 - 15.00 Uhr

Januar 2012

SAPHIR
Das Sportstudio

Konstantinstraße 2-16
41238 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 800 60
sportstudio-saphir.de