

UNSER KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK (GÜLTIG AB 19. OKTOBER 2020)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
09:00 Uhr – 09:50 Uhr	Body Mix	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	Bauch intensiv/ Faszien & Stretch	10:15 Uhr – 11:10 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik
10:00 Uhr – 10:50 Uhr	Pilates	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	Qi Gong	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	Faszien & Stretch	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	Sensitiv Yoga	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	Koordination- und Haltungstraining	11:20 Uhr – 12:15 Uhr	IRON SYSTEM®
17:00 Uhr – 17:50 Uhr	Pilates	17:30 Uhr – 18:20 Uhr	Faszien & Stretch	17:00 Uhr – 17:50 Uhr	Bauch-Beine-Po	17:00 Uhr – 18:05 Uhr	Yoga	17:00 Uhr – 17:55 Uhr	Zumba		
18:00 Uhr – 18:50 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	18:30 Uhr – 19:20 Uhr	Body Mix	18:00 Uhr – 18:50 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	18:15 Uhr – 19:10 Uhr	IRON SYSTEM®	18:05 Uhr – 19:00 Uhr	IRON SYSTEM®		
19:00 Uhr – 19:55 Uhr	Zumba			19:00 Uhr – 20:15 Uhr	Yoga	19:20 Uhr – 20:20 Uhr	Pilates				
20:05 Uhr – 21:00 Uhr	Power Workout										

Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der ACURA-Infotafel oder informieren Sie sich per Telefon: +49 7231 13985-0

Habermehlstr. 8-12 | 75172 Pforzheim | Telefon: +49 7231 13985-0 | Telefax: +49 7231 316789 | E-Mail: info@acura-gz.de | Internet: www.acura-gesundheitszentrum.de