

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

SHINTO VitalGesundSchlank
 Knechtstedener Str. 2-4
 41540 Dormagen
 02133-43061
 mail@shinto.de

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
09:00 - 09:45 Reha-Sport*	08:15 - 09:00 Reha-Sport*	08:30 - 09:15 Reha-Sport*	09:00 - 09:45 Reha-Sport*	09:00 - 09:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	10:00 - 11:00 Sumba !
10:00 - 10:45 Reha-Sport*	09:00 - 10:00 Chi-Strong	09:30 - 10:30 Bokwa®	10:00 - 10:45 Reha-Sport*	09:00 - 10:00 4Dpro- und Flexi-Tr...	11:00 - 12:00 HUMANSport®	11:00 - 12:00 Bodypump®
10:00 - 11:00 Faszien-Training*	10:00 - 11:00 Bodypump®	10:00 - 11:00 HUMANSport®	16:00 - 16:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*		11:00 - 12:00 Wirbelsäulengymnast
10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnast	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Yoga		
10:30 - 11:00 Functional Training...	17:00 - 17:30 Functional Training...	18:00 - 18:45 Reha-Sport*	17:00 - 18:00 Fit-Kids*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*		
11:00 - 11:45 Reha-Sport*	18:00 - 18:45 §20 Präventionskurs...	18:00 - 19:00 BOP	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*	17:45 - 19:00 Bodypump®		
16:00 - 16:45 Reha-Sport*	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*	18:00 - 19:00 HUMANSport®	18:00 - 19:00 Haevy Five®*	18:00 - 18:45 Push & Pull		
17:00 - 17:45 Reha-Sport*	19:00 - 19:45 Reha-Sport*	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnast	18:00 - 18:30 Functional Training...			
17:00 - 18:00 Fit-Kids*	19:00 - 20:00 Freestyle Training*...	19:00 - 19:30 Five®*	19:00 - 19:45 Spinning (Mixed Cla...			

■ Fit-Kids
 ■ Gerätetraining
 ■ Gesundheit / Mob...
 ■ Kraft & Cardio

Stand: 22.10.2017

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
<div data-bbox="114 375 369 451">18:00 - 19:00 Spinning</div> <div data-bbox="114 483 369 560">18:30 - 19:00 Functional Training...</div> <div data-bbox="114 592 369 668">19:00 - 20:00 HUMANSport®</div> <div data-bbox="114 700 369 777">19:00 - 20:00 Yoga</div> <div data-bbox="114 809 369 885">19:00 - 20:00 Step-Aerobic</div> <div data-bbox="114 917 369 994">20:00 - 21:00 Wirbelsäulengymnast.</div>	<div data-bbox="398 375 654 451">19:00 - 20:00 Ernährungsseminar*</div>	<div data-bbox="683 375 938 451">19:00 - 20:00 Selbstverteidigungs...</div> <div data-bbox="683 483 938 560">19:00 - 19:45 Push & Pull*</div>	<div data-bbox="967 375 1223 451">19:00 - 20:00 Fitnessboxen</div>			

■ Fit-Kids
 ■ Gerätetraining
 ■ Gesundheit / Mob...
 ■ Kraft & Cardio

Stand: 22.10.2017