

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:30 – 09:15 PILATES R1 <input checked="" type="checkbox"/>		08:30 - 09:00 BELLICON SHORT R1 <input checked="" type="checkbox"/>	08:30 - 9:15 WIRBELSÄULE R1 <input checked="" type="checkbox"/>	8:15 – 9:10 SPINNING R1 <input checked="" type="checkbox"/>	
09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE R1 <input checked="" type="checkbox"/>	9:30 – 10:15 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/>	9:15 - 10:30 YOGILATES R2 <input checked="" type="checkbox"/>	9:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 <input checked="" type="checkbox"/>	09:30 – 10:15 KNIE & HÜFTE R1 <input checked="" type="checkbox"/>	
10:30 – 11:15 KNIE & HÜFTE R1 <input checked="" type="checkbox"/>	10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 <input checked="" type="checkbox"/>		10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/>	10.30 -11.30 YIN YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/>	
					11:30 - 12:25 SPINNING R1 <input checked="" type="checkbox"/>
17:15 - 17:45 MOBILITY R1 <input checked="" type="checkbox"/>			17:15 – 17:45 BELLICON SHORT R1 <input checked="" type="checkbox"/>	17.30 – 18.15 BELLICON R1 <input checked="" type="checkbox"/>	
18:00 - 18:45 FUNCTIONAL A <input checked="" type="checkbox"/>	18.00 – 19.00 ZUMBA® R1 <input checked="" type="checkbox"/>	18:15 – 19:00 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/>	18:00 - 18:45 AKTIV & GESUND R1 <input checked="" type="checkbox"/>	18.30-19.15 Tabata A <input checked="" type="checkbox"/>	In den Ferien finden viele weiter Specials statt!
19:00 - 19:55 SPINNING R1 <input checked="" type="checkbox"/>	19.15 – 20.00 Body Fit R1 <input checked="" type="checkbox"/>	18:45 – 19:40 Spinning R1 <input checked="" type="checkbox"/>	19:00 - 19:45 Rücken & Stretch R2 <input checked="" type="checkbox"/>		
18:45 - 19:45 YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/>		19:10 – 19:55 BBP R2 <input checked="" type="checkbox"/>			
20:00 – 20:45 WIRBELSÄULE R2 <input checked="" type="checkbox"/>		20:00 – 21:00 YOGA R2 <input checked="" type="checkbox"/>			

 **Rehasport geeignet**

A Functional-Arena

R Kursraum 1 oder 2

Anmeldung erforderlich

* **Kurse siehe extra Aushang**

Olymp Sportpark Dorsten e.V.
Kirchhellener Allee 100
46282 Dorsten

Tel.-Nr.: +49 (0)2362 / 25683
E-Mail: info@olymp-sportpark.de
www.olymp-sportpark.de

Mo. u. Do.: 07:00 – 21:30 Uhr
Di., Mi. u. Fr.: 08:00 – 21:30 Uhr
Sa., So. u. Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr