

SHINTO

VitalGesundSchlank

KURSPLAN

Bitte beachtet, dass manche Kurse eine vorherige Anmeldung erfordern. Sollten dennoch Plätze zu Kursbeginn frei sein, kann auch ohne Anmeldung teilgenommen werden. Beim Cycling verfällt die Reservierung für diejenigen, die 5 min. vor Kursbeginn noch nicht da sind.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>10:10h Wirbelsäulengymnastik Markus (45min.) / Raum 2 (nur mit Anmeldung)</p> <p>11h BALLance Markus (45min.) Raum 2 (nur mit Anmeldung)</p> <p>17.15h CXWorx Michelle (30min.) / Raum 2</p> <p>18h Indoor Cycling Michelle (45min.) Raum 1 (nur mit Anmeldung)</p> <p>Freihantel-Trainerstunde Jonas (60min.) (nur mit Anmeldung)</p> <p>Selbstverteidigung Kids Robert (60min.)Raum 2</p> <p>19h Core-Workout Jonas (45min.) / Raum 2</p> <p>Human Fortgeschritten Kim (45min.) (nur mit Anmeldung)</p>	<p>14:30 Yoga Ines (60min.) / Raum 1</p> 	<p>9:10h Aerobic Workout Michelle (45min.) / Raum 1</p> <p>10:10h Wirbelsäulengymnastik Markus (45min.) / Raum 1</p> <p>18h Human Fortgeschritten Jonas (45min.) (nur mit Anmeldung)</p> <p>19h Freihantel-Trainerstunde ab dem 23.10. Jonas (60 min.) (nur mit Anmeldung)</p> <p>19h FiveFlow Cäcilia (45min.) / Raum 2</p>	<p>10h Wirbelsäulengymnastik Kim (45min.) / Raum 2 (nur mit Anmeldung)</p> <p>17h TRX Markus (45min.) / Raum 2</p> <p>18h BALLance Markus (45min.) / Raum 2 (nur mit Anmeldung)</p> <p>18.30h Indoor Cycling Hellei (45min.) / Raum 1 (nur mit Anmeldung)</p> <p>19.30h Faszien meets Yoga Hellei (45min.) / Raum 1</p> 	<p>9:30h 4DPro Michelle (45min.) / Raum 2</p>  <p>17h Wirbelsäulengymnastik Tobias (45min.) / Raum 2 (nur mit Anmeldung)</p> <p>18h BodyPump Jonas (60min.) / Raum 1</p>	<p>10h Pilates Anne (60min.) / Raum 1</p> <p>12h BALLance Cäcilia (45min.) / Raum 1 (nur mit Anmeldung)</p>
					SONNTAG
					<p>10h ZUMBA Marilyn (60min.) / Raum 1</p> <p>11h Wirbelsäulengymnastik wechselnd (45min.) / Raum 1</p> <p>12h BALLance Cäcilia (45min.) / Raum 1 (nur mit Anmeldung)</p>
5:30-22 Uhr	5:30-22 Uhr	5:30-22 Uhr	5:30-22 Uhr	5:30-22 Uhr	 <p>Neue MYLINE Abnehmkurs- und FINYO-Termine hängen aus!</p>
					<p>SAMSTAG 5:30-22 Uhr SONNTAG 5:30-22 Uhr</p>

* = GEMA-frei

Knechtstedener Straße 2-4 • 41540 Dormagen

TELEFON: 0 21 33 • 4 30 61
www.shinto.de • office@shinto.de