

Stundenübersicht Gallus – Günderrodestr. 4 HH - Herbst/Winter 2010

(Präventionskurse sind mit * gekennzeichnet,
Kurse die mit 5er Karte besucht werden können sind mit ✓ gekennzeichnet)

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	07:45 – 08:45 Yoga- Sonnengruß 14.09. – 02.11.2010, 8x 09.11. – 18.01.2011, 8x		07:30 – 08:30 Pilates Wake Up(* ✓) 16.09. – 16.12.2010, 12x	
	09:00 – 10:30 Yoga (✓) 14.09. – 02.11.2010, 8x 09.11. – 18.01.2011, 8x			11:00 – 12:00 Pilates 50+ (* ✓) 17.09. – 17.12.2010, 12x
	16:30 – 17:30 Progressive Muskelentspannung 14.09. – 19.10.2010, 6x 26.10. – 30.11.2010, 6x	17:00 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Entspannung(* ✓) 15.09. – 17.11.2010, 10x 24.11. – 16.02.2011, 10x		12:15. – 13:00 Entspannung in der Mittagspause (✓) 17.09. – 29.10.2010, 6x
17:30 – 18:30 Rückenfitness (* ✓) 30.08. – 01.11.2010, 10x 08.11. – 31.01.2011, 10x	18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Entspannung(* ✓) 14.09. – 14.12.2010, 12x	18:00 – 19:00 Pilates Basiskurs (*) 15.09. – 17.11.2010, 10x 24.11. – 16.02.2011, 10x	18:00 – 19:30 Yoga (*) 16.09. – 18.11.2010, 10x 25.11. – 17.02.2011, 10x	17:00 – 18:30 Gyrokinesis® In Planung
18:45 – 19:45 Rückenfitness Powerworkout (* ✓) 30.08. – 01.11.2010, 10x 08.11. – 31.01.2011, 10x	19:15 – 20:15 Pilates mit Vorkenntnissen (*) 14.09. – 14.12.2010, 12x	19:15. – 20:15 Konditionsgymnastik (* ✓) 15.09. – 17.11.2010, 10x 24.11. – 16.02.2011, 10x	19:45 – 21:15 Yoga (* ✓) 16.09. – 18.11.2010, 10x 25.11. – 17.02.2011, 10x	
20:00 – 21:30 Yoga (✓) 13.09. – 08.11.2010, 8x 15.11. – 17.01.2011, 8x	20:15 – 21:15 Pilates für Alle (* ✓) 14.09. – 14.12.2010, 12x			

Kosten: 60 Minuten 7,- € (5,- € für Mitglieder), 75 Minuten 8,75 € (6,25 € für Mitglieder), 90 Minuten 10,50 € (7,50 € für Mitglieder).

Unser Angebot für Einsteiger: die 5er Karte - 5x60 Minuten für 40,- €

Tel: 069 / 41 07 67 31 • E-Mail: info@bewegungsimpulse.de • Internet: www.bewegungsimpulse.de

