








UNSERE KURSE

IM HYGIA SCHWÜLPER GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2018

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	DONNERSTAG	FREITAG
 08:30 – 09:30 Pilates Okerhalle	 09:00 – 10:00 Fitness Mix Okerhalle	 18:00 – 19:00 Fitness Mix Okerhalle	 18:00 – 18:45 SYNRGY BlueSky SYNRGY
 18:00 – 19:00 Wirbelsäule Okerhalle	 10:00 – 10:45 SYNRGY BlueSky SYNRGY		
	 19:15 – 20:15 Gesunder Rücken Okerhalle		

Alle Kurse finden in der Okerhalle (Groß Schwülper) statt.

Bei Kursen, die durch den SV Schwülper geleitet werden, fallen Zusatzkosten von 0,50 € an.

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

 ENTSPANNUNGSKURSE

 KRÄFTIGUNGSKURSE

 CARDIOKURSE

 BEST AGE KURSE