

# Kursplan

15.07.2019 - 21.07.2019

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

SHINTO  
VitalGesundSchlank

Montag 15.07.2019	Dienstag 16.07.2019	Mittwoch 17.07.2019	Donnerstag 18.07.2019	Freitag 19.07.2019	Samstag 20.07.2019	Sonntag 21.07.2019
09:00 - 09:45 Reha-Sport*	08:10 - 08:55 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 Life-Zirkel®*
10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	10:00 - 11:00 Piloga Theresa	09:30 - 10:30 Bokwa® Michelle	10:00 - 10:45 Reha-Sport*	09:00 - 10:00 4Dpro- und Flexi-Tr... Michelle	11:00 - 12:00 HUMANSport®*	10:00 - 11:00 Zumba
10:00 - 11:00 Faszien-Training*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnast... Marc	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*		11:00 - 12:00 Wirbelsäulengymnast... Marc
10:00 - 10:45 Reha-Sport*	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*	10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnast... Marc	16:00 - 16:45 Reha-Sport*	17:45 - 18:45 Bodypump® Lydia		11:00 - 12:00 Bodypump® Franko
11:00 - 11:45 Reha-Sport*	18:00 - 18:45 \$20 Präventionskurs...	11:00 - 12:00 HUMANSport®*	17:00 - 18:00 Fit-Kids			
16:00 - 16:45 Reha-Sport*	19:00 - 20:00 Freestyle Training*...	18:00 - 19:00 HUMANSport®*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*			
17:00 - 18:00 Fit-Kids	19:00 - 19:45 Reha-Sport*	18:00 - 18:45 Reha-Sport*	17:45 - 18:15 GRIT			
17:00 - 17:45 Reha-Sport*		18:00 - 19:00 BOP Theresa	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*			
17:50 - 18:50 Spinning		19:00 - 20:00 Reha-Sport*	18:20 - 18:50 CXWORX			
18:15 - 18:45 CXWORX		19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnast... Marc	18:30 - 19:30 Reha-Sport*			
19:00 - 20:00 HUMANSport® Fortges...		19:00 - 20:00 Selbstverteidigungs...	19:00 - 19:45 Spinning (RPM)			

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

Stand: 17.07.2019


# Kursplan

15.07.2019 - 21.07.2019

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

SHINTO  
VitalGesundSchlank

Montag 15.07.2019	Dienstag 16.07.2019	Mittwoch 17.07.2019	Donnerstag 18.07.2019	Freitag 19.07.2019	Samstag 20.07.2019	Sonntag 21.07.2019
<p>19:00 - 20:00 Barre Theresa</p> <p>20:00 - 21:00 Wirbelsäulengymnast... Marc</p>						

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

Stand: 17.07.2019