

Kursplan

17.12.2018 - 23.12.2018

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

SHINTO
VitalGesundSchlank

Montag 17.12.2018	Dienstag 18.12.2018	Mittwoch 19.12.2018	Donnerstag 20.12.2018	Freitag 21.12.2018	Samstag 22.12.2018	Sonntag 23.12.2018
09:00 - 09:45 Reha-Sport*	08:15 - 09:00 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 Zumba
10:00 - 10:45 Reha-Sport*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	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 Life-Zirkel®*
10:00 - 11:00 Faszien-Training*	18:00 - 18:45 §20 Präventionskurs...	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	16:00 - 16:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*		11:00 - 12:00 Bodypump® Franko
10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*	10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnast...	16:00 - 18:00 Fit-Kids*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*		11:00 - 12:00 Wirbelsäulengymnast...
11:00 - 11:45 Reha-Sport*	19:00 - 19:45 Reha-Sport*	11:00 - 12:00 HUMANSport®*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	17:45 - 19:00 Bodypump® Lydia		
16:00 - 16:45 Reha-Sport*	19:00 - 20:00 Freestyle Training*...	17:00 - 18:00 4Dpro- und Flexi-Tr... Michelle	17:00 - 18:00 Fit-Kids*			
16:00 - 17:00 Fit-Kids*	19:00 - 20:00 Ernährungsseminar* Franko Rinner	18:00 - 18:45 Reha-Sport*	17:45 - 18:20 GRIT			
17:00 - 17:45 Reha-Sport*		18:00 - 19:00 BOP Theresa	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*			
17:00 - 18:00 Fit-Kids*		18:00 - 19:00 HUMANSport®*	18:20 - 19:00 CXWORX			
17:50 - 18:50 Spinning		19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnast... Ela	19:00 - 19:45 Spinning (Mixed Cla...			
18:15 - 18:45 CXWORX		19:00 - 20:00 Selbstverteidigungs...	19:00 - 20:00 Bodybalance Kate			

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

Stand: 18.12.2018

Montag 17.12.2018	Dienstag 18.12.2018	Mittwoch 19.12.2018	Donnerstag 20.12.2018	Freitag 21.12.2018	Samstag 22.12.2018	Sonntag 23.12.2018
<div data-bbox="107 373 371 453">18:50 - 19:50 Step-Aerobic</div> <div data-bbox="107 459 371 539">19:00 - 20:00 HUMANSport® Fortges...</div> <div data-bbox="107 545 371 625">19:00 - 20:00 Barre Theresa</div> <div data-bbox="107 632 371 711">19:00 - 19:30 Bodymix mit Step Hannah</div> <div data-bbox="107 718 371 798">20:00 - 21:00 Wirbelsäulengymnast... Marc</div>			<div data-bbox="981 373 1245 453">21:00 - 22:00 * = GEMA-frei</div>			

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

Stand: 18.12.2018