

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.55 Uhr Pilates	10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.30–9.55 Uhr Bauch, Beine, Po		9.30–10.00 Uhr Swing & Jump		10.30–11.00 Uhr Intervall
10.00–10.45 Uhr Reha-Sport*	11.00–11.45 Uhr Reha-Sport*	10.00–10.45 Uhr Reha-Sport*		10.10–10.40 Uhr Faszien Stretch		11.10–11.40 Uhr Jumping
10.50–11.35 Uhr Reha-Sport*		10.50–11.35 Uhr Reha-Sport*		10.45–11.30 Uhr Reha-Sport*		
18.30–19.20 Uhr  OPTIMUM Iron		17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*			
19.25–19.35 Uhr Starker Bauch	19.00–19.30 Uhr Bauch, Beine, Po	18.30–19.20 Uhr  OPTIMUM Iron	18.30–19.10 Uhr Dance Fit			
19.40–20.10 Uhr Jumping	19.35–20.05 Uhr Faszien Stretch	19.30–20.00 Uhr Swing or Jump	19.15–20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik			

Feiertag-Specials:

6. Juni 2022, Pfingstmontag:

10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Strong

16. Juni 2022, Fronleichnam:

10.30–11.15 Uhr: Step

* Die Teilnahme am Reha-Sport nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung

SAUNA

MONTAG

10.00 –
20.30 Uhr

DIENSTAG

15.00 –
20.30 Uhr

MITTWOCH

10.00 –
20.30 Uhr

DONNERSTAG

15.00 –
20.30 Uhr

FREITAG

10.00 –
20.30 Uhr

SAMSTAG

11.00 –
14.30 Uhr

SONNTAG

11.00 –
14.30 Uhr

Sauna-Aufgüsse: siehe Aushang im Club oder auf der Interseite

OPTIMUM SELTERS

Bahnhofstraße 18 · Tel.: 026 26.9260040 · selters@sportclub-optimum.de · www.sportclub-optimum.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.–Fr.: 8.30–21 Uhr · Sa., So./Feiertage: 10–15 Uhr