

# Kursplan OPTIMUM Selters

ab 14. September 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.55 Uhr <b>Pilates</b>	10.00–10.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	9.30–10.20 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</b>		10.00–10.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>		10.30–11.15 Uhr <b>Sunday Special</b>
10.00–10.30 Uhr <b>Arthrose-gymnastik</b>		10.30–11.15 Uhr <b>Reha-Sport*</b>		11.00–11.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>		11.30–12.00 Uhr  <b>Jumping</b>
11.00–11.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>						
18.30–19.20 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</b>	18.30–18.45 Uhr <b>Po Pur</b>	17.15–18.00 Uhr <b>Reha-Sport*</b>	17.15–18.00 Uhr <b>Reha-Sport*</b>			
19.35–20.05 Uhr  <b>Jumping</b>	18.45–19.00 Uhr <b>Starker Bauch</b>	18.30–19.20 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</b>	18.15–19.00 Uhr  <b>Starker Rücken</b>			
20.15–21.00 Uhr <b>Yoga</b>	19.10–20.00 Uhr  <b>ZUMBA</b>	19.35–20.05 Uhr  <b>Jumping &amp; Fit</b>	19.10–19.55 Uhr <b>Aerobic</b>			



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