

# 5 - wöchiges Sommerferienprogramm vom 17.07. - 18.08.2017

im Studio Simone Brandt - Grüner Weg 12 - 52249 Eschweiler

Info`s: [www.studiobrandt.de](http://www.studiobrandt.de) Tel.: 24660 Mobil: 0175/ 205 69 83

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:30 - 10:30 <b>Body Workout</b>	10:00 - 11:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	9:30 - 10:30 <b>Body Fit</b>	10:00 - 11:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>
<b>unbegrenzte u. kostenfreie Teilnahme für Mitglieder</b> <b><u>Gästepreis</u></b>  <b>5.- € pro Stunde</b>			Osteoporose Gymnastik in Kooperation mit dem <b>Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.</b>	<b>Rücken -, Entspannungs-kurse &amp; SeniorFit nach den Ferien</b> <b>( Kostenerstattung d. Krankenkassen 80 - 100% )</b>
		15:15 - 16:15 <b>Zumba für Kinder 5 - 8 Jahre</b>		
15:30 - 16:30 <b>kleine Tanzmäuse 3 und 4 Jahre</b>		17:00 - 18:00 <b>Senior Fit sanfte Übungen im Stehen und Sitzen nur am: 19. + 26. Juli</b>		
16:45 - 17:45 <b>Hip Hop 9 - 14 Jahre nur am: 17., 24. + 31. Juli</b>		18:15 - 19:15 <b>Fascial Relax nur am: 2., 9. + 16. Aug. angenehme Rollenmassage &amp; Entspannung</b>	18:15 - 19:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	18:15 - 19:15 <b>Aerobic/ Body Fit</b>
18:00 - 19:00 <b>Pilates</b>	18:15 - 19:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	19:20 - 20:20 <b>Fit Mix</b>		
	19:30 - 20:30 <b>Zumba am: 25. Juli + 1. Aug. mit Jeannine Dance Aerobic am: 18. Juli und 8. + 15. Aug. mit Melanie</b>	<b>Das Studio bleibt geschlossen vom 21. bis 29. August 2017</b>		