

5 - wöchiges Sommerferienprogramm vom 17.07. - 18.08.2017

im Studio Simone Brandt - Grüner Weg 12 - 52249 Eschweiler

Info`s: www.studiobrandt.de Tel.: 24660 Mobil: 0175/ 205 69 83

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