

# Fitness-Ferien-Programm in den Weihnachtsferien 2018/19

## Liebe ARTICO-Mitglieder!

Bald beginnen die Weihnachtsferien. Vom 22. Dezember 2018 bis 6. Januar 2019 findet kein regulärer Unterricht statt. Gerne könnt ihr in dieser Zeit auch Angebote anderer Kurse besuchen.

## Donnerstag, den 27. Dezember 2018

9.00 Uhr: Rückenfit mit Ulrike

19.30 Uhr: Pilates mit Heidi

## Mittwoch, den 2. Januar 2019

9.00 Uhr: Zumba mit Gisela

10.00 Uhr: Wirbelsäulen- Kurs mit Reha mit Gisela

10.00 Uhr: Rückbildungsgymnastik mit Ute

18.30 Uhr: Yoga mit Caro 18.30 Uhr: Pilates mit Heidi

## Donnerstag, den 3. Januar 2019

9.00 Uhr: Bodystyling mit Katrin

10.00 Uhr: Reha – Wirbelsäulen-Kurs mit Katrin

18.30 Uhr: Reha- Wirbelsäule mit Michael

19.30 Uhr: Slings mit Michael

## Freitag, den 4. Januar 2019

9.00 Uhr: Aktiver Rücken – Starker Beckenboden

18.45 Uhr: Bodystyling mit Katrin

Wir wünschen Euch schöne Weihnachtsferien  
fröhliche Weihnachten und  
Ein gesundes, glückliches, fittes und  
zufriedenes Jahr 2019!  
Euer ARTICOs-Team

