

Fitness-Ferien-Programm

Liebe Fitness- und Gesundheitskursteilnehmer!

Bald beginnen die Winterferien. Vom 12.-18. Februar 2018 findet kein regulärer Unterricht statt. Gerne können in dieser Woche auch andere Kurse besucht werden.



Montag, den 12.02.2018:

18.30–19.30 Uhr: Pilates mit Heidi

Mittwoch, den 14.02.2018:

9.00-10.00 Uhr: Zumba mit Gisela

10.00-10.45 Uhr: Rückenfit – Reha mit Gisela

18.30-19.30 Uhr: Bodystyling mit Veronika

18.30-19.30 Uhr: Yoga mit Caro

Donnerstag, den 15.02.2018:

9.00-10.00 Uhr: Rückenfit mit Ulrike

9.00-10.00 Uhr: Bodystyling mit Jessica

18.30–19.30 Uhr: Aktiver Rücken + Rehasport mit Ute

18.30-19.30 Uhr: Rückenfit mit Michael

18.30 – 19.30 Uhr: Erwachsenenballett mit Aline

Freitag, den 16.2.2018:

9.00–10.00 Uhr: Aktiver Rücken – Starker Beckenboden mit Ute

9.00–10.00 Uhr: Fatburner mit Jessica

18.30- 19.30 Uhr: Salsa Cubana I mit Yadil

19.30–20.30 Uhr: Salsa Cubana II mit Yadil

Salsa L.A. hält die Kurse weiter.



Wir wünschen Euch schöne, erholsame Winterferien!

Euer ARTICOs Team