

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9.00 – 10.00 <b>Wirbelsäule</b>	9.00 – 9.55 <b>Step Elementals</b>	9.00 – 9.55 <b>Pilates</b>	9.00 – 9.55 <b>Wellness Workout</b>	9.00 – 10.00 <b>Body Workout</b>	
10.00 – 11.00 <b>Yoga</b>	10.00 – 11.30 <b>Yoga</b>		10.00 – 11.00 <b>Rücken Fit</b>	10.00 – 11.00 <b>Faszien Workout</b>	
11.00 – 12.00 <b>Reha-Sport</b>		10.00 – 11.00 <b>STOFFWECHSEL</b> <b>Beratung</b>			
 09.00 – 09.45 <b>Gravity</b>	 09.00 – 09.45 <b>Gravity</b>	 09.00 – 09.45 <b>Gravity</b>	 09.00 – 09.45 <b>Gravity</b>	 09.00 – 10.00 <b>Gravity Maxi</b>	
10.00 – 10.45 <b>Gravity bBuA</b>					
10.00 – 11.00 <b>Spinning</b> Sommerpause Aug + Sept		10.00 – 11.00 <b>Spinning</b>	08.30 – 9.45 <b>Nordic Walking</b>		
17.15 – 18.10 <b>Fitness - Boxen</b>					 <p>Plabennestraße 30 87448 Waltenhofen Telefon (08303) 9207-0</p> <p><a href="http://www.sportpark-waltenhofen.de">www.sportpark-waltenhofen.de</a></p> <p><b>Öffnungszeiten:</b> 08.30 – 23.00 Uhr</p> <p>Fitness 08.30 – 22.00 Uhr Sauna 10.00 – 22.30 Uhr Badminton 09.15 – 22.15 Uhr Klettern 08.30 – 22.00 Uhr Kinderbetr. 08.45 – 11.45 Uhr Mi + Fr 16.45 – 19.15 Uhr</p>
18.15 – 19.10 <b>Langhantel Workout</b>	18.00 – 18.55 <b>Pilates</b>	18.30 – 19.25 <b>Fitness Workout</b>	18.00 – 19.10 <b>Langhantel Workout</b>	18.00 – 18.55 <b>Pilates</b>	
19.15 – 20.15 <b>Bodystyling &amp; Intervall</b>	19.00 – 20.00 <b>Zumba</b> Sommerpause Juli - Sept	19.30 – 21.00 <b>Yoga</b>	19.15 – 20.15 <b>Rücken Fit</b>		
20.30 – 21.30 <b>Tai Chi Schwert</b>			20.30 – 22.00 <b>Salsa</b> <small>*Schnupperstunde für SPW-Mitglieder</small>		
 18.00 – 18.45 <b>Gravity</b>		 18.00 – 18.45 <b>Gravity</b>	 18.00 – 18.45 <b>Gravity</b>	 17.00 – 17.45 <b>Gravity</b>	
 19.00 – 19.45 <b>Gravity</b> Sommerpause Juli - Sept	 20.00 – 20.45 <b>Gravity</b>				
18.00 – 19.00 <b>STOFFWECHSEL</b> <b>Beratung</b>		18.00 – 19.00 <b>STOFFWECHSEL</b> <b>Beratung</b>	18.00 – 19.30 <b>Beach-Volleyball</b> bei Schönwetter		
19.15 – 20.15 <b>Spinning</b>			19.30 – 20.30 <b>Spinning</b>		

Anmeldung für Gravity, Spinning, Nordic Walking, Beach-Volleyball & Stoffwechselberatung an der Theke erforderlich!

Stand: April 2017 – Änderungen vorbehalten!