

Fitness - Center Melbeck

Gymnastikplan ab 01. Februar 2019

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00	9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen- gymnastik		
10.00					
16.00					
17.00				17.30 - 18.15 Yogilates	17.00 -18.00 Langhantel Workout
18.00	18.30 - 19.15 Step-Aerobic	17.45 - 18.30 Pilates	18.15 - 19.15 Qi Gong	18.15 - 19.00 Step-Aerobic	18.15 - 19.15 Indoor-Cycling
19.00	19.15 - 20.15 Bauch, Beine, Rücken, Po	18.30 - 19.30 voraussichtlich ab 4/19 Yoga	19.30 - 20.30 Indoor-Cycling	19.00 - 20.00 Whole Body Workout	
20.00		19.30 - 20.30 Langhantel Workout		20.00 - 20.45	
21.00				Rückenfit	

!!!! Kursbeschreibungen auf der Rückseite !!!!

In den Fitness-Räumen steht unser Fitness-Trainer Hauke zur Verfügung:

Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Montag bis Freitag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr, außer Donnerstag bis 17.30 Uhr

Falls gewünscht sind andere Terminvereinbarungen gerne möglich!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 15.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Samstag von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Sonntag von April bis September von 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr

Sonntag von Oktober bis März von 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

An Feiertagen einschl. 24.12 u. 31.12 bleibt das Fitness-Center geschlossen.

**Saunanutzung: Mittwoch ist immer Damentag,
an den anderen Wochentagen gemischt.**

Telefon: 04134/6566

E-Mail: sv_ilmenau@t-online.de Internet: www.sv-ilmenau.de