

# Fitness-Center Melbeck



## Sommerplan ab 13.07.2022

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	09:00 – 10:00 Pilates		09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik		
16:00					
17:00			17:00 – 18:00 Qi Gong		17:00 – 18:00 Langhantel-Workout
18:00	17:30 – 18:30 Yoga	17:30 – 18:30 Pilates			
	18:30 – 19:15 Step-Aerobic	18:40 – 19:25 Anfänger-Step-Aerobic	18:15 – 19:15 Tabata		18:15 – 19:15 Indoor-Cycling Intervalle
19:00	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Rücken, Po				
20:00				19:30 – 20:30 Rückenfit	

**Pilates montags** fällt aus am: 18.07.22 / 25.07.22

**Yoga** fällt aus am: 25.07.22 / 01.08.22 / 08.08.22 / 15.08.22

**Step-Aerobic montags** fällt aus am: 01.08.22 / 08.08.22

**Step-Aerobic dienstags** fällt aus am: 02.08.22 / 09.08.22

**Qi Gong** fällt aus am: 13.07.22 / 20.07.22 / 27.07.22 / 03.08.22 / 10.08.22 / 17.08.22

**Tabata** fällt aus am: 13.07.22

**Rückenfit** fällt aus am: 25.08.22

**Indoor-Cycling** fällt aus am: 15.07.22 / 19.08.22 / 26.08.22

**Langhantel-Workout** fällt aus am: 15.07.22