

NEUER KURSPLAN (GÜLTIG AB 01.05.2012) WICHTIGE INFO: Liebe Mitglieder, Sie können jederzeit ohne Voranmeldung in all unsere

Kurse einsteigen! TIPPS: ● 10 Minuten vor Kursbeginn da sein ● Mitmachen!! ● Und das Wichtigste: Spaß haben! **Alle Angaben ohne Gewähr!**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik	09:30 – 10:30 Reha-Vital	09:30 – 10:30 Body Workout		09:15 – 10:00 Bauch-Beine-Po		
				10:00 – 11:00 Rücken-Yoga		11:00 – 12:00 Reha-Vital
			12.00-13.00 SMART-  Zusatzkurs auch für Nicht-Mitglieder		13:00 – 14:00 Body Workout/ 	12.00-13.00 Langhantel
	17:45 – 18:45 Langhantel	18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po	17:45 – 18:30 Rückentraining			
18:30 – 19:30 Step-Aerobic Lev. II	18:45 – 19:30 Body Workout- Tae Bo	18:45 – 19:30 Step-Aerobic Lev. II	18:30 – 19:15 Body Mix			
			19:15 – 20:15 	19:00 – 19:45 Step-Aerobic Lev. I		
19:30 – 20:15 Body Style	19:30 – 20:30 	19:30 – 20:30 SMART-  Zusatzkurs auch für Nicht-Mitglieder		19:45 – 20:30 Body Shaping		

Kinderbetreuung: Mo & Mi 9:15 – 11:30 Uhr, Fr 9:00 – 11:30 Uhr & Mi 17:30 – 19:30 Uhr

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Do, Fr, 9 – 21:30 Uhr • Sa 11 – 16 Uhr • So 10 – 15 Uhr
Kölner Str. 98-100 • 41539 Dormagen • Telefon: 0 21 33 – 4 10 13 • www.ladonna-dormagen.de • info@ladonna-dormagen.de