

Fitness Sommer 2018

vom 16.07. - 27.07. und 06.08.-17.08.2018 (bitte Sommerpause in Woche 3 und 6 beachten!)

Montag			11.00-12.00 Senioren-Fitness		19.00-20.00 Bikini Fit		20.00-22.00 Tischtennis
Dienstag	10.30-11.30 bis 2 Jahre	11.30-12.30 2-3 Jahre	09.00-10.00 Rücken Fit		17.00-18.00 Jugend-Floorball	18.00-20.00 Floorball	20.00-22.00 Judo/Systema
Mittwoch					19.00-20.00 Bikini Fit	20.00-21.00 Tischtennis	21.00-22.00 Indoor Heli
Donnerstag	16.15-17.15 bis 3 Jahre	17.15-18.00 3-6 Jahre		18.00-19.00 Rücken Fit	19.00-20.00 ZUMBA/ Bikini		20.00-22.00 Judo/Systema
Freitag				18.00-19.00 Akt. Herren Gym.	19.00-20.00 Akt. Herren TT		20.00-22.00 Tischtennis

REHA Sportangebote pausierem vom 30.7.-26.8.: Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Übungsleiter.

Nordic Walking: Bitte erkundigen Sie sich unter www.me-sport.de über die aktuellen Treffs.

Bring a friend Aktion: Lust das Training an Geräten für 4 Wochen zu testen? Infos unter www.me-sport.de

mettmann-sport
Tradition in der Neanderthalstadt seit 1882