

Kursplan me-sport STUDIO Mai 2020

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag							
Zeit	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE						
08:00																				
09:00	Workout all-in 09:15-10:00		Workout all-in 09:15-10:00			Workout all-in 09:00-09:30 Bauch X Press 09:40-10:00	RückenFit 09:15-10:00		RückenFit 09:15-10:00		Rücken 3D 09:15-10:00			Workout all-in 09:10-09:55						
10:00		Zumba 10:15-11:00		Pilates 10:15-11:00	Workout all-in 10:15-11:00			RückenFit 10:15-11:00	Workout all-in:basic 10:15-11:00		Workout all-in 10:15-11:00		Workout all-in 10:00-10:45							
11:00		LIVE-KURSPLAN YOUTUBE		LIVE-KURSPLAN YOUTUBE		LIVE-KURSPLAN YOUTUBE		LIVE-KURSPLAN YOUTUBE		LIVE-KURSPLAN YOUTUBE		LIVE-KURSPLAN YOUTUBE	Yoga 11:15-12:15	LIVE-KURSPLAN YOUTUBE						
12:00																				
13:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00	Langhantel All-in 18:15-19:00	Workout All-in 18:15-19:00	Yoga 18:15-19:00	Tabata 18:15-19:00	Langhantel 18:15-19:00	Workout All-in 18:15-19:00	Functional Fit 18:15-19:00	Tabata 18:15-19:00	Langhantel 18:15-19:00	Workout all-in 18:15-19:00										
19:00	Workout all-in 19:15-20:00	Faszien-Pilates 19:15-20:00	Functional fit 19:15-20:00	Yoga 19:15-20:00	Workout all-in 19:15-20:00	RückenFit 19:15-20:00	Workout 19:15-20:00	Functional fit 19:15-20:00	Workout All-in 19:15-20:00	Zumba 19:15-20:00										
20:00																				
21:00																				

Kurszielsetzungen:

Kraft/ Body Shape
Body & Mind

**Materialien für Live Kursplan Youtube
(optional):**

Power:

Matte, Küchenrolle, Kissen, Stuhl

Dance:

/

Body shape:

Matte, 1-2 Handtücher, Kissen, Stuhl, 1-2 Wasserflaschen, 1 schwerer Rucksack z.B. mit Büchern

Body & Mind:

Matte, Kissen, große Decke gefaltet, 1x langen Gegenstand z.B. Schal, Seil, Hundeleine

Trainingszeitfenster:

Mo- Fr	08:00 - 09:30
	10:00 - 11:30
	12:00 - 13:30
	14:00 - 15:30
	16:00 - 17:30
	18:00 - 19:30
	20:00 - 21:30
Sa-So	09:00 - 10:30
& Feiertage	11:00 - 12:30
	13:00 - 14:30
	15:00 - 16:30

Anschrift:

me-sportSTUDIO
Schwarzbachstraße 8
in der Neanderthalpassage
40822 Mettmann

Tel.: 02104/9578450

email: infoSTUDIO@me-sport.de

www.me-sport.de



Material für Kurse im Studio:

Eigene Matten sind von zu Hause mitzubringen

-> Anmeldung online unter www.me-sport.de