

Kursplan me-sport STUDIO 25. 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 09:00-09:45						
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		LIVE-KURSPLAN		LIVE-KURSPLAN		LIVE-KURSPLAN		LIVE-KURSPLAN		LIVE-KURSPLAN		LIVE-KURSPLAN		LIVE-KURSPLAN					
17:00	Workout all-in 17:15-18:00						RückenFit 17:15-18:00				Langhantel 17:15-18:00								
18:00	Langhantel 18:15-19:00		Faszien-Pilates 18:15-19:00		Yoga 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			
19:00	Workout all-in 19:15-20:00		Functional fit 19:15-20:00	Yoga 19:15-20:00	Workout all-in 19:15-20:00		Workout 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 Wasser-
flaschen, 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