

Kursplan

gültig ab 01.01.2009

Mensch Sport- und Erlebniswelt
 Neumannstr. 2
 40235 Düsseldorf
 Tel.: 0211/ 6009771
 Öffnungszeiten: Mo-So 10-23 Uhr

Pilates***

Fortgeschritten nur nach Anmeldung

Massage 18 €

mittwochs und freitags ab
 18.00 Uhr bei Chris
 Bitte auf der Liste an der Theke
 eintragen!

Fitnessboxen **

Sonderkurs 5,- € pro Mal
 Fitnessmitglieder frei

WSG/ PILATES ** Bei
 regelmäßiger Teilnahme wird dieser
 Kurs bescheinigt und kann über die
Krankenkasse abgerechnet
 werden.

Winter 2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00							10.00-11.00 Spinn
11:00							11.00-12.00 Fatburner/ BOP
12:00							12.00-13.00 WSG**
13:00							(alles Kursraum 1)
						14.30-16.00 Krav Maga	
17:00						(Kursraum 1)	
			18.00-18.30 Bauchkiller (Kursraum 1)				
18:00			18.30-19.40 Bodyshape (Kursraum 1)	18.30-19.30 Taibo (Kursraum 1)			
19:00		19.00-20.30 Krav Maga	19.40-20.00 Stretching/Relax (Kursraum 1)	19.00-20.00 Pilates (F)*** (Kursraum 2)			
20:00		20.30-22.00 Fitnessboxen*	20.00-21.00 Spinn (Kursraum 1)				
21:00		(alles Kursraum 1)	19.00-20.30 Tai Chi (Kursraum 2)				