
































Kursprogramm Winter ab 04.10.2011

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum I (OG)	9.00-10.00 Uhr * 	9.15 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik I		9.00-10.00 Uhr * 	09.00 - 10.00 Uhr * 		10.00 - 11.00 Uhr * 
	10.00 - 10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik I		10.00 - 11.00 Uhr * 	10.00 - 11.00 Uhr * 	10.00 - 11.00 Uhr 		11.00 - 12.00 Uhr * 
Raum II (UG)	09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik II		09.00 - 10.00 Uhr 	9.15 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik I	10.00 - 10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik I		10.45 - 11.00 Uhr Bauchkiller
	10.00 - 11.00 Uhr * 			10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik II			12.00 - 13.00 Uhr 
Raum I (OG)	17.30 - 18.30 Uhr * 				17.30 - 18.30 Uhr * 	15.00 - 16.00 Uhr 	<div style="text-align: center;">SPARK S FITNESS</div> <p>St. Nazairer Allee 16 66740 Saarlouis Tel.: 06831 / 12 33 00 Fax: 06831 / 46 09 77 www.sparks-fitness.de info@sparks-fitness.de</p> <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">Ausdauer</div> <div style="background-color: #ff6666; padding: 2px; text-align: center;">Kraft-Ausdauer</div> <div style="background-color: #99cc99; padding: 2px; text-align: center;">Beweglichkeit/Kraft</div> <p>*Für Einsteiger geeignet</p> <p>Kurse an Feiertagen laut Aushang! Änderungen vorbehalten!</p>
	18.30 - 19.30 Uhr * 	18.30 - 19.30 Uhr 	18.00 - 19.00 Uhr * 	18.30 - 19.30 Uhr 	18.30 - 19.30 Uhr * 	16.00 - 17.00 Uhr 	
	19.30 - 20.30 Uhr 	19.30 - 20.30 Uhr * 	19.00 - 20.00 Uhr 	19.30 - 20.30 Uhr * 			
Raum II (UG)	17.45 - 19.00 Uhr Yoga	17.30 - 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik II	18.15 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik I		17.30 - 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik II		
	19.30 - 20.30 Uhr * 		19.00 - 20.00 Uhr * 		18.30 - 19.30 Uhr * 		
Raum III (UG)		10.00 - 11.00 Uhr 				11.00 - 12.00 Uhr 	10.00 - 11.00 Uhr 
		18.30 - 19.55 Uhr 		18.30 - 20.00 Uhr 