

KURSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
06:00 – 07:00		06:15 – 07:15 Stretch Pur		06:15 – 07:15 Stretch Pur		
07:00 – 08:00						
08:00 – 09:00						
09:00 – 10:00						Ernährungs- seminar
10:00 – 11:00						10.15 – 11.15 Power Workout
11:00 – 12:00						
12:00 – 13:00						
16:00 – 17:00		Kinder Aktiv		Kinder Aktiv		
17:00 – 18:00				17:15 – 18:15 Stretch Pur		
18:00 – 19:00	Koordinationstraining / Rumpftraining		Koordinationstraining / Rumpftraining		Koordinationstraining / Rumpftraining	
19:00 – 20:00	19.15 – 20:15 Power Workout	19:00 – ca. 20:15 Autogenes Training	19:15 – 20:15 Power Workout		19:15 – 20:15 Power Workout	
20:00 – 21:00			20:15 – 21:15 Qigong			

Kontakt

Shakeitoff

Akintoba Erinle
Memminger Str. 12
89287 Bellenberg

Telefon 07306 / 95 47 047

Telefax 07306 / 95 49 056

a.erinle@shakeitoff.de

www.shakeitoff.de



Öffnungszeiten:

Montag: 8:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 21:00 Uhr
Dienstag: 6:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch: 8:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag: 6:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 21:00 Uhr
Freitag: 8:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 21:00 Uhr
Samstag: 9:00 - 14:00 Uhr
Sonntag: geschlossen

Die Anmeldung zu den Kursen ist persönlich, telefonisch sowie per Email oder auf der Homepage möglich. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Danke!!