



Osterkursplan 2019

ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio des
Niendorfer TSV von 1919 e.V.

Kurskoordinatorin
Samira Wagner

Öffnungszeiten: Studio: Fr. - Mo. 09.00 - 22.00 Uhr Wellnessbereich: Fr. - Mo. 09.00 - 22.30 Uhr

Karfreitag 19.04.2019	Samstag 20.04.2019	Ostersonntag 21.04.2019	Ostermontag 22.04.2019
10.15-11.15 Workout Salim	9.30 - 10.15 Aqua Gym (feste Gruppe) Angela	11.00-12.00 Zumba Holger	12.00-13.00 Powerworkout Isabell
11.15-12.15 Hot Iron 2 Salim	11.00 – 12.00 Bodyworkout Ashanti	12.15-13.45 XL Indoor Cycling * Kirsten	13.00-14.00 Salsa Fit Evelyn
12.15-13.15 Step Fatburner Salim	12.10-13.10 Cycling * Ashanti		* bitte nur mit Anmeldung!

Trainerbetreuung im Studio Fr., So. und Mo von 11.00 - 17.00 Uhr, Sa. 13.00 - 17.00 Uhr

