

Feiertags-Kursprogramm im Mai und zu Pfingsten



Sonntag: Tanz in den 1. Mai mit Dany 11.15 – 12.15 Uhr

Salsation - *Come and Dance* heißt es am 1. Mai sowie am Pfingstsonntag im Fitnessstudio Adyton! Zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen könnt ihr euch mächtig austoben und Spaß haben, beim „Tanz in den Mai“ sowie am Pfingstsonntag. Dass Trainer Dany den Rhythmus im Blut hat, liegt nicht nur an seiner südamerikanischen Herkunft. Er ist ausgebildeter Trainer in der Sport- und Tanzart "Salsation", einer Mischung aus Salsa, African und Latin Dance Workout. Lasst euch überraschen und habt Spaß - seid dabei!

Himmelfahrt: Donnerstag, 26. Mai



11.15 – 12.15 Uhr Hot Iron II mit Samira

12.15 – 13.15 Uhr Indoor-Cycling mit Samira

Mit Hot Iron und Indoor-Cycling bringt euch Samira sowohl ins Schwitzen als auf den Spinning Bikes einmal richtig auf Touren – auf geht's ins ADYTON!



Pfingstsonntag, 5. Juni: 11.15 - 12.15 Uhr Salsation Tanzparty mit Dany

Pfingstmontag, 6. Juni:

16.00 – 16.45 Uhr Workout Express mit Claudia - Let's get fit!

16.50 – 17.50 Uhr Cycling mit Claudia – euer Feiertagstraining!

18.00 – 19.00 Uhr Salsafit mit Evelyn - Come and Dance!

* VIEL SPASS *

ADYTON-Nichtmitglieder: bitte anmelden, 10€ pro Kurs am Empfang
 Fitnessstudio ADYTON, Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Tel. 554216-0, info@niendorfer-tsv.de