

SC Riesa e. V.

Kursplan: Gesundheits- und Fitnesssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09.00 - 10.00 Seniorenport	09.00 - 10.00 Seniorenport	9.00 – 10.00 Seniorenpower
9.30 – 10.30 Aerobic 50+		10.00 - 11.00 Frauengymnastik 50+	10.00 - 11.00 Seniorenport	10.00 – 11.00 Frauengymnastik 50+
				16.00 – 17.00 Rückenfit
				17.00 – 18.00 Bauch-Beine-Po
			18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.00 Fatburner
19.00 - 20.00 Staby & Bauch-Beine- Po		19.15 - 20.00 Step Workout	19.00 – 20.00 Bauch-Beine-Po- Klassisch	
20.00 - 21.00 Step Kreativ	20.00 – 21.30 Aerobic 50+	20.00 - 21.00 Staby Power & Style	20.00 – 21.00 Zumba (10 Wochen)	



Anfragen und Anmeldungen unter Tel.:03525/680023, Bürosprechzeiten Di. und Do 9.00 bis 14.00 Uhr