

Montag 8.30—22.00	Dienstag 8.30—22.00	Mittwoch 8.30—22.00	Donnerstag 8.30—22.00	Freitag 8.30—22.00	Samstag 10.00—18.00	Sonntag 9.00—16.00
Kinderbetreuung 9.00—11.30 ☺	Pilates II H2 9.00—10.00 Uhr O	Kinderbetreuung 9.00—11.30 ☺		Kinderbetreuung 9.00—11.30 ☺		ZUMBA H3 10.00 - 11.00 O
Gymnastik I H1 9.15—10.00 Uhr P	Pilates I H2 10.00—11.00 Uhr O	Indoor-Cycling H3 9.00—10.00 Uhr D		Rücken-Aktiv H1 9.15—10.00 Uhr P		Indoor-Cycling H3 11.00-12.00 Uhr D
Pilates I H2 10.00—11.00 Uhr P	Wirbelsäulengymnastik 10.00—11.00 P H3	Rücken-Aktiv H1 9.15—10.00 Uhr P		Bauch & Po II H3 9.15—10.00 Uhr T		Pilates II O H1 11.00 - 12.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik 11.15—12.00 Uhr T	Wirbelsäulengymnastik 11.00—12.00 T H3	Jumping Fitness 10.00—11.00 Uhr D		Stretch&Move H3 10.00—10.45 T		Work Out H1 12.00 -13.00 Uhr
Kinderbetreuung 17.00—19.00 ☺	Wirbelsäulengymnastik 16.45-17.45 Uhr Ve	Stretch&Move H2 11.15—12.00 Uhr T		Wirbelsäulengymnastik 11.00—11.45 Uhr Ve		Pilates I O H3 12.00 - 13.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik 17.00-18.00 Uhr M		Wirbelsäulengymnastik 17.00-18.00 Uhr Ve		Jumping Fitness 16.00-17.00 Uhr P	WORKSHOP Je nach Aushang	
HIP HOP 6-8 J. H2 17.00—18.00 Uhr V	Bauch+Po I H1 18.00—19.00 Uhr T	Jumping Fitness 18.00-19.00 Uhr Ve		Kinderbetreuung 17.00—19.00		E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
Bauch+Po I H1 17.00—18.00 Uhr Ve	Yoga I H3 18.00-19.00 Uhr C	Faszien Fit H2 18.00-19.00 Uhr O		HIP HOP 9-12 J. 17.00—18.00 Uhr V		H1= Halle 1 offen H2 = Halle 2
Rücken-Aktiv H2 18.00—19.00 Uhr Ve		Rücken-Aktiv H2 19.00—20.00 Uhr P		Bauch & Po II H1 17.00—18.00 Uhr O		H3 = SC Mobil e.V. I = leicht
Indoor-Cycling H3 18.00—19.00 Uhr D	Funktionstraining H3 19.00-20.00 C	deep work H1 19.00-20.00 Uhr O		Pilates O H2 18.00—19.00 Uhr		II = mittel III = schwer
Step-Body-Styling H3 19.00—20.00 Uhr C	Jumping Fitness I 19.05-19.50 Ve	Indoor-Cycling H3 19.00—20.00 Uhr S		HIP HOP ab 13 J. 18.00—19.00 Uhr V	Kurse freibleibend-	Änderungen vorbe- halten.
Entspannung H3 20.05—20.55 C		Zirkeltraining H3 20.00—21.00 Uhr M				

* Blau Kurse des SC Mobil e. V.

SPORTs CONNECTION

Rönsahler Str. 27, 51069 Köln-Dünnwald
Tel: 0221/601577 oder 0221/602764
www.sportsconnection.de

Kursplan
09.01.2020

Kostenlose Saunazeit: MO/DI/MI/FR 9.30 - 21.30 Uhr
DO 18.00 - 21.30 Uhr! Am Wochenende auf Anfrage