

Montag 8.00—21.00	Dienstag 8.00—21.00	Mittwoch 8.00—21.00	Donnerstag 8.00—21.00	Freitag 8.00—21.00	Samstag 10.00—18.00	Sonntag 9.00—16.00
Bauch&Po 9.15—10.00 Uhr P	Z Pilates 9.15—10.00 Uhr O	Rücken-Aktiv 9.15—10.00 Uhr P	Z	Rücken-Aktiv 9.15—10.00 Uhr P	Z	Cycling 10.00—10.55 Uhr D
	Wirbelsäulengymnastik 10.00—10.45 P Z	Jumping 10.05—10.50 Uhr D		Stretch&Move 10.05—10.50 T	Z Yin Yoga Zoom 10.00 -11.00Uhr	Zumba 10.00-10.50 Uhr O
Wirbelsäulengymnastik 11.00—11.45 Uhr T	Wirbelsäulengymnastik 11.00—11.45 T Z	Stretch&Move 11.00—11.45 Uhr T	Z	Wirbelsäulengymnastik 11.00—11.45 Uhr T Z		Pilates II 11.00 - 11.50 Uhr O
						Work out 11.00-12.00 Uhr E
Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45 Uhr M	Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45 Uhr E	Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45 Uhr O	Wirbelsäulengymnastik 17.00—17.45 Uhr E	Bauch&Po 17.00—18.00 Uhr O	WORKSHOP Je nach Aushang	Pilates I 12.00 - 12.50 Uhr O
Hip Hop 6-8 J. 17.00-17.55 Uhr V	Yoga I 17.00-17.45 Uhr C	Zumba O 17.00-17.50 Uhr		Hip Hop 17.30-18.30 Uhr V		
Cycling 18.00-18.45 Uhr D	Yoga II 18.00-18.45 Uhr C	Faszien Fit 18.00-18.45 Uhr O	Z			
Rücken Aktiv Z 18.00-19.00 Uhr P	Bauch+Po 18.00-19.00 Uhr T	Work out E 18.00-18.55 Uhr	Step-Bodystyling 18.00-18.45 Uhr C	Pilates Z 18.00—19.00 Uhr O		H3 = SC Mobil e.V. I = leicht II = mittel III = schwer
Nackenentspannung 19.00-19.40Uhr Zoom	Push&Pull 19.00—19.45 Uhr A	Deep Work H1 19.00-20.00 Uhr O	Yoga II C Z 19.00—20.00 Uhr			
Step-Bodystyling 19.00-20.00 Uhr C	Rollen/Faszientraining 19.00-19.50 Uhr Z C	Cycling 19.00-19.55 Uhr S				Kurse freibleibend- Änderungen vorbe- halten.

* **Blau** Kurse des **SC Mobil e. V.**

Dein Handtuch muss die gesamte Matte bedecken, alternativ kannst Du Deine eigene Matte mitbringen. Weitere Kurse findest du auf der Startseite der Homepage.

Zoom: Kurse, die nur auf Zoom laufen
Z : Kurse die im Studio und auf Zoom laufen

16.04.24

SPORTs CONNECTION

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