



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—16.00	Sonntag 9.00— 16.00
Bauch&Po 9.15—10.00 Uhr Z P	Pilates 9.15—10.00 Uhr O	Rücken-Aktiv 9.15—10.00 Uhr Z P		Rücken-Aktiv 9.15—10.00 Uhr Z P		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 ab 5.10.	Zumba 10.00-10.55 Uhr O
Wirbelsäulengymnastik 11.00—11.45 Uhr T Z	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 Z
						Work out E 11.00-12.00 Uhr
						Pilates I ab 22.09. Z O 12.00 - 12.50 Uhr
Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45 Uhr E	Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45 Uhr T	Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45 Uhr E	Wirbelsäulengymnastik 17.00—17.45 Uhr E	Bauch&Po 17.00—18.00 Uhr O	WORKSHOP Je nach Aushang	
	Yoga I Z 17.00-17.45 Uhr C	Zumba ab 25.09. 17.00-17.55 Uhr O		Hip Hop ab 8 J. 17.00— 18.00 Uhr		
Cycling 18.00-18.45 Uhr D	Yoga II Z 18.00-18.45 Uhr C	Faszien Fit Z 18.00-18.45 Uhr O		Hip Hop ab 13 J. 18.00— 19.00 Uhr		
Rücken Aktiv Z 18.00-19.00 Uhr P	Bauch+Po 18.00-19.00 Uhr T	Work out H2 18.00—18.55 Uhr E	Step-Bodystyling 18.00-18.45 Uhr C	Pilates Z 18.00—19.00 Uhr O		H3 = SC Mobil e.v. I = leicht
Nackenentspannung 19.00-19.40Uhr Zoom	Push +Pull A 19.00-19.45 Uhr	Deep Work H1 19.00-20.00 Uhr O	Yoga II C Z 19.00—20.00 Uhr			II = mittel III = schwer
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.**

SPORTs CONNECTION

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

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