





KURSPLAN

Gültig ab 01/2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	 Wirbelsäul.gymn 09:30 – 10:25	BOP/Rücken 09:15 - 10:15	<i>Reha</i> 10:00 - 10:45	<i>Reha</i> 09:00 - 09:45
	<i>Reha</i> 10:30 – 11:15			eXciozirkel PLUS + 09:00 - 09:45
 fle-xx Wirbelsäulen-gymnastik 16:00 – 16:55	Ernährungssprechstunde auf Anfrage, s.unten*		Bike Burner 17:00 – 18:15	
<i>Reha</i> 17:00 - 17:45	<i>Reha</i> 17:15 - 18:00	<i>Reha</i> 17:15 – 18:00		
Power Fitness 17:45 – 18:45	BOP 18:00 - 19:00	Indoor Cycling 18:05 - 19:00	Step Aerobic (Anfänger)/ BOP 18:30 – 19:30	ACHTUNG!!! An jedem 2.+ 4. SONNTAG i.Monat:
Pilates 18:45 – 19:30 h				
Step Aerobic Fortgeschritten 19:30 – 20:30 h	 ZUMBA FITNESS Ggf. Latin Dance bei Vertret. 19:00 – 20:00	YOGA 19:15 – 20:45	 ZUMBA FITNESS Ggf. Latin Dance bei Vertretung 19:30 – 20:30	Power Fitness 10:30 – 11:30

Reha-Kurse nur für Kunden mit einer gültigen Reha-VO!

* Ernährungssprechstunde: Bitte Termin bei Annette vereinbaren; max. 4 TN/Stunde! **Schutzgebühr 5 €/TN!**

Alle anderen Kurse finden statt, wenn **mindestens 3 (bei Reha 4) Teilnehmer** anwesend sind.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag:	08:30-12:00	15:30-21:00
Dienstag:	09:00-12:00	15:30-21:00
Mittwoch:	09:00-13:00	15:30-21:00
Donnerstag:	09:00-12:00	15:30-21:00
Freitag:	08:30-12:00	15:30-20:00
Samstag:		11:00-17:00 (Juni – August von 11 – 15 h)
Sonn- u. Feiertage:		10:00-13:00

Tel.: 02801-706955 (mit AB – wir rufen auch gerne zurück!)

E-Mail: xanten@womens-fit.de

Weitere Informationen unter: www.womens-fit.de oder besucht uns auf Facebook 
...für alle News rund ums Studio! **Wir freuen uns Jederzeit über neue Likes**😊!

Info: Kurzfristige Kursausfälle oder Kursplanänderungen für die Ferien sowie aktuelle Öffnungszeiten z.B. an Feiertagen stehen immer auf unserer Homepage auf der Startseite unter „**Sonderregelungen**“ und zusätzlich unter **STUDIO NEWS** sowie immer auch auf **Facebook!** So seid Ihr stets aktuell informiert...!