

Kursangebot

Gültig ab 22.10.2018

Fackenburger Allee 100 • 23554 • Lübeck

Tel.: 0451 – 47 22 88 • www.mc-studio.de

MC
studio
Fitness für Frauen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	F' F' F'	Samstag
09.30 Uhr BODYFORMING 60 Min. mit Alexandra	09.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min. mit Meike	09.15 Uhr RÜCKEN AKTIV STRETCH & RELAX 75 Min. mit Stefan	09.30 Uhr ZUMBA WORKOUT 60 Min. mit Pia	☺ + ☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“	11.00 Uhr BAUCH-BEINE-PO PLUS 60 Min. mit s. Aushang
	10.05 Uhr HERZ-KREISLAUF WORKOUT 35 Min. mit Meike			10.15 Uhr RÜCKEN AKTIV & OSTEOPOROSE- GYMNASTIK 60 Min. mit Catrin	
Präventionskurs	„INFLEXION“ § 20	<i>montags</i> 10:30 Uhr u. 17:45 Uhr	<i>dienstags</i> 19:15 Uhr	<i>und nach Absprache!</i>	ÖFFNUNGSZEITEN
17.45 Uhr WIRBELSÄULENGYM 50 Min. mit Sandra	11.00 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min. mit Pia				Montag – Freitag 08.30 – 21.30 Uhr
18.40 Uhr BAUCH-BEINE-PO 40 Min. mit Alex	18:00 Uhr FULL-BODY WORKOUT 50 Min. mit Sandra	17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min. mit Catrin		17.30 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min. mit s. Aushang	Samstag 10.00 – 17.00 Uhr
19.20 Uhr MOVE & FUN 40 Min. mit Alex	18.50 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min. mit Sandra	18.30 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Catrin	18.15 Uhr COMPLETE BODY WORKOUT 50 Min. mit Pia		Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr