

Kursplan VSGfit 21

aktuell ist das Studio wegen Corona geschlossen



Öffnungszeiten
 Di + Do 07:00 - 22:00 Uhr
 Mo + Mi + Fr 08:00 - 22:00 Uhr
 Sa 10:00 - 18:00 Uhr
 So 10:00 - 16:00 Uhr
 EMS-Termine auch nach individueller Absprache
www.velberter-sg.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00		07:00 Business Workout Nicole		07:00 Business Workout Nicole			
09:00	08:00 EMS	08:00 EMS	08:00 EMS	08:00 EMS	08:00 EMS		
		09:20 Reha Mauro					
	09:30 Fitness-Mix Renate	10:00 betreutes Gerätetraining Nicole	10:00 EMS Mauro	09:45 Reha Renate	10:00 Reha <i>geplant</i> Mauro	10-13 Workshop wechselnd	10:00 Check-up Kena
	10:40 Rehasport Renate		11:00 EMS Mauro	10:55 Reha Renate	11:40 Reha Mauro	10:00 Check-up Kena/Nicole	11:00 Power-Kurs Kena
	11:00 Check-up Nicole		12:00 EMS Mauro	10:00 betreutes Gerätetraining Nicole		11:00 Check-up Kena/Nicole	12:00 Strong Nation Janette
	12:00 EMS Nicole	12:00 EMS Nicole				11:00 Check-up Kena/Nicole	13:00 Check-up Kena
13:00						12:00 Check-up Kena/Nicole	
14:00	14:00 HIIT Nicole		14:00 Check-up Nicole		15:00 Ccheck-up Nicole	14:00 Power-Kurs Kena	14:00 Power-Kurs Kena
	16:00 Check-up Nicole	16:00 EMS Nicole	15:00 Check-up Nicole	16:00 Check-up Nicole	16:00 EMS Nicole		
	17:00 Pilates Nicole	17:30 Schlingentraining Nicole	16:00 Check-up Nicole	17:00 BWO/Stretching Nicole	17:00 Schlingentraining Nicole		
18:00	17:30 Rehasport Mauro (Tanzsaal)	EMS nach Termin		EMS nach Termin	17:00 Check-up Kena		
	19:00 Spinning Mauro	Teamtraining nach Termin	18:00 Zumba Janette	Teamtraining nach Termin	18:00 Functional-Training Kena	18:00	
	20:00 EMS	20:00 EMS	19:00 Boxen Paul	20:00 EMS	19:00 Boxen/Parcour Paul		
		20:00 EMS	20:00 EMS				

22:00



Velberter Sportgemeinschaft e.V.
 Geschäftsstelle Velberter SG 02051 / 252339
 Postfach 101049 - 42510 Velbert - Deutschland
 Vereinsnummer: VR 16186, Amtsgericht Wuppertal