



KURSPLAN Ruhrort

AB 03.08.20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>10-11 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik		<u>10-11 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik	<u>10-11 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik	
	<u>15:30-16:30</u> Blackroll	<u>16-17 Uhr</u> Drums Alive		<u>16-17 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik
<u>17:30-18:30</u> Power Zirkel	<u>17:30-18:30</u> Pilates	<u>17-18 Uhr</u> Outdoor Workout	<u>17-18 Uhr</u> Zumba	<u>17-18 Uhr</u> Nordic Walking
<u>18:30-20 Uhr</u> Yoga	<u>18:30-19 Uhr</u> HIIT		<u>18-19 Uhr</u> Functional Training	<u>18-19 Uhr</u> Outdoor Workout
	<u>19-20 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik			

MCR Physioteam + MCR Aktiv

Ruhrorter Strasse 195 47119 Duisburg – Ruhrort

Telefon: 0203 – 79911 880