



# KURSPLAN Ruhrort

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10-11 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik</b>		<b>10-11 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik</b>	<b>10-11 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik</b>	
	<b>17:00-17:30</b> <b>HIIT</b>			<b>16-17 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik</b>
<b>16:30-17:30</b> <b>Zumba Kids</b>		<b>16:00-17:00 Uhr</b> <b>BOP</b>		
<b>18:30-20 Uhr</b> <b>Yoga</b>	<b>17:30-18:30</b> <b>Pilates</b>		<b>17-18 Uhr</b> <b>Zumba</b>	<b>17-18 Uhr</b> <b>Nordic</b> <b>Wlaking</b>
	<b>19-20 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik</b>			

**MCR PhysioTEAM + MCR Aktiv**

**Ruhrorter Strasse 195 47119 Duisburg – Ruhrort**

**Telefon: 0203 – 79911 880**