

# Kursangebot

Gültig ab 30.01.2017

# MC studio

Fitness für Frauen



Brandenbaumer Landstr. 1 A · 23566 Lübeck

Tel.: 0451 – 60 12 20 · [www.mc-studio.de](http://www.mc-studio.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		09.00 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Catrin	09.30 Uhr <b>HERZ-KREISLAUF WORKOUT</b> 35 Min. mit Meike	09.30 Uhr <b>MOVE &amp; FUN</b> 50 Min. mit Maren	11.00 Uhr <b>WORKOUT</b> 60 Min.
09.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK STRETCH &amp; RELAX</b> 60 Min. mit Catrin	09.30 Uhr <b>RÜCKEN AKTIV</b> Venen spezial <b>STRETCH &amp; RELAX</b> 75 Min. mit Alex	10.10 Uhr <b>PILATES</b> 50 Min. mit Catrin	10.10 Uhr <b>BODYFORMING</b> 50 Min. mit Meike	10.30 Uhr <b>BAUCHFORMING</b> 30 Min. mit Maren	
				11.15 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Anita	
	17.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> 45 Min. mit Catrin	17.45 Uhr <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b> 50 Min. mit Alex			<u>ÖFFNUNGSZEITEN</u>  <b>Montag – Freitag</b> 08.30 – 22.00 Uhr  <b>Samstag</b> 10.00 – 17.00 Uhr  Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr
18.00 Uhr <b>BODYFORMING</b> 60 Min. mit Catrin	18.15 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> 45 Min. mit Catrin	18.45 Uhr <b>COMPLETE BODY WORKOUT</b> 60 Min. mit Iris	19.00 Uhr <b>BAUCH PUR</b> 15 Min. mit Maren	18.15 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO PLUS</b> 60 Min.	
19.05 Uhr <b>BAUCH PUR</b> 15 Min. mit Pia	19.10 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Catrin		19.20 Uhr <b>ZUMBA</b> 45 Min. mit Maren		
19.20 Uhr <b>MOVE &amp; FUN</b> 45 Min. mit Pia					