

Kursangebot

Gültig ab 01.11.2017

Fackenburger Allee 100 • 23554 • Lübeck

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

MC
studio
Fitness für Frauen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	FREITAG	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		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	<u>ÖFFNUNGSZEITEN</u> Montag – Freitag 08.30 – 21.30 Uhr Samstag 10.00 – 17.00 Uhr Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr
17.45 Uhr WIRBELSÄULENGYM 50 Min. mit Sandra	11.00 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min. mit Pia				
18.40 Uhr BAUCH-BEINE-PO 40 Min. mit Hannah	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	
19.20 Uhr MOVE & FUN 40 Min. mit Hannah	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 Alexandra		