

# Kursangebot

Gültig ab 17.07.2017

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 <b>BODYFORMING</b> 60 Min. mit Maren	09.15 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> 45 Min. mit Meike	09.15 Uhr <b>RÜCKEN AKTIV STRETCH &amp; RELAX</b> 75 Min. mit Stefan	09.30 Uhr <b>ZUMBA WORKOUT</b> 60 Min. mit Pia		11.00 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO PLUS</b> 60 Min.
	10.05 Uhr <b>HERZ-KREISLAUF WORKOUT</b> 35 Min. mit Meike			10.30 Uhr <b>RÜCKEN AKTIV &amp; OSTEOPOROSE- GYMNASTIK</b> Beckenboden spezial 60 Min. mit Catrin	<u><b>ÖFFNUNGSZEITEN</b></u>  <b>Montag – Freitag</b> 08.30 – 21.30 Uhr  <b>Samstag</b> 10.00 – 17.00 Uhr  Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr
17.45 Uhr <b>WIRBELSÄULENGYM</b> 45 Min. mit Alex	11.00 Uhr <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b> 60 Min. mit Maren				
18.45 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> 45 Min. mit Iris	17.45 Uhr <b>BODYFORMING</b> 60 Min. mit Alex	17.30 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> 50 Min. mit Catrin		17.30 Uhr <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b> 60 Min.	
19.30 Uhr <b>MOVE &amp; FUN</b> 45 Min. mit Iris	18.45 Uhr <b>BAUCH PUR</b> 15 Min. mit Alex	18.30 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Catrin	18.15 Uhr <b>COMPLETE BODY WORKOUT</b> 45 Min. mit Hannah		