

Tag/Uhrzeit	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	Raum
Donnerstag	18.07.	25.07.	01.08.	08.08.	15.08.	22.08.	
09.30-10.30	Indoor Cycling Geli	Indoor Cycling Geli	Indoor Cycling Geli	Indoor Cycling siehe Aushang	Indoor Cycling siehe Aushang	Indoor Cycling siehe Aushang	Aerobicraum
18.00-19.00	Yoga (bis 19.30 Uhr) Barbara L.	Yoga (bis 19.30 Uhr) Barbara L.	Yoga (bis 19.30 Uhr) Barbara L.	Pilates Esther	Pilates Esther	Pilates Esther	
20.00-21.00	Power Mix Sabine	Power Mix Elke	Power Mix Elke	Power Mix Elke	Power Mix Sabine	Power Mix Sabine	
Freitag	19.07.	26.07.	02.08.	09.08.	16.08.	23.08.	
08.30-09.30	Pilates Barbara L.	Pilates Barbara L.	Pilates Tamara	Pilates Tamara	Rücken-Fit Ute	Rücken-Fit Ute	Aerobicraum
09.30-10.30	Yoga (bis 11 Uhr) Barbara L.	Yoga (bis 11 Uhr) Barbara L.	Stretch am Morgen Tamara	Stretch am Morgen Tamara	Yoga (bis 11 Uhr) Ute	Yoga (bis 11 Uhr) Ute	
16.00-17.00	/	Workout & Stretch Lisa F.	Workout & Stretch Lisa F.	Workout & Stretch Lisa F.	/	/	
17.00-18.00	Fit-Mix Stephie	Kapow Lisa F.	Kapow Lisa F.	Kapow Lisa F.	Fit-Mix Stephie	Fit-Mix Sandra	
18.00-19.00	Stretch & Relax Stephie	Piloxing Lisa F.	Piloxing Lisa F.	Piloxing Lisa F.	Stretch & Relax Stephie	Stretch & Relax Sandra	
Samstag	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	17.08.	24.08.	
09.30-11.00	Zumba Daavid	Zumba Daavid	Zumba Daavid	Zumba Daavid	Zumba Elke	Zumba Daavid	Aerobicraum
12.00-13.00	LHT siehe Aushang	LHT siehe Aushang	LHT siehe Aushang	LHT siehe Aushang	LHT siehe Aushang	LHT siehe Aushang	
BBP = Bauch-Beine-Po - Funct. Train. = Functional Training - LHT = Langhanteltraining							Stand 28.06.2019

Die Spielregeln der Summer Special-Karte:

◆ Die Anmeldung unter der Kursnummer 192U59 ermöglicht die Teilnahme an acht Terminen aus der Angebotsliste des Summer Special. Wenn möglich melden Sie sich bitte persönlich an, damit Sie die Karte direkt erhalten. ◆ Bitte bringen Sie die Karte immer mit, die Kursleiter entwerfen dann eins der Besuchsfelder. ◆ Reservieren Sie sich für LHT, Funktional Training und Indoor Cycling eine Woche vor dem Termin einen Platz unter (02202) 95 28 12 oder direkt am Studio-Empfang. ◆ Änderungen müssen wir uns vorbehalten, sind aber die Ausnahme. ◆ Gebühr: 62 €, TS 79 - Mitglieder: 37 €, Studiomitglieder kostenlos. ▪ TS 79 Bergisch Gladbach, Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach, (02202) 95 28 0, www.TS79.de