

## Kursplan

Gültig ab 01. Oktober 2008

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Terapi-Master® 09.00 Uhr - 60 Minuten ●● R	RÜCKEN- UND BODYFIT 08.30 Uhr - 60 Minuten ●●●	RÜCKEN- UND BODYFIT 08.30 Uhr - 60 Minuten ●●●	
			*WASSER-GYMNASTIK 11.00 Uhr - 60 Minuten NEU	BODYTRAIN 10.00 Uhr - 60 Minuten ●●●
*WSG 17.00 Uhr - 60 Minuten FORTLAUFEND	*RÜCKENSCHULE 17.00 Uhr - 60 Minuten FORTLAUFEND	INDOOR-CYCLING 17.00 Uhr - 60 Minuten	*RÜCKENSCHULE 17.00 Uhr - 60 Minuten FORTLAUFEND	STEP-LEVEL IV 17.30 Uhr - 75 Minuten ●●●●
STEP-LEVEL II 18.00 Uhr - 60 Minuten ●●	SURPRISE 18.00 Uhr - 60 Minuten ●●●	INDOOR-CYCLING 18.00 Uhr - 60 Minuten		
STEP-LEVEL III 19.00 Uhr - 60 Minuten ●●●●	INDIAN BALANCE 19.00 Uhr - 60 Minuten ●●● NEU	PILATES 19.15 Uhr - 60 Minuten ●●●	INDOOR-CYCLING 19.00 Uhr - 60 Minuten	INDOOR-CYCLING 19.00 Uhr - 60 Minuten
INDOOR-CYCLING 20.00 Uhr - 60 Minuten			INDOOR-CYCLING 20.00 Uhr - 60 Minuten	

Medi-Sport-Center BALANCE  
Ihr Gesundheits- & Fitnessstudio  
Kölner Straße 2  
51645 Gummersbach-Derschlag  
Telefon: 0 22 61 - 58 80 92

sehr leicht - leicht ●  
leicht - mittel ●●  
intensiv ●●●  
mittel - intensiv ●●●  
intensiv - anspruchsvoll ●●●●



minimaler Betreuungszuschlag



Durch ihre Krankenkasse bezuschussbar



Nur mit Voranmeldung

Alle Kurse auch für Nichtmitglieder (10'er Karte).  
Änderungen vorbehalten.