

Aktueller KURSPLAN

KW 38 / 14. - 20.09.2020



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
Reha Sport* 8:30 - 9:15	Body Style 9:00 - 10:00	Pilates meets Yoga 9:30 - 10:30	Reha Sport* 9:00 - 9:45	Body Style 9:00 - 10:00	Step & Tone 10:00 - 11:00
Rücken Fit 9:30 - 10:30					Zumba® 11:15 - 12:15
Hatha Yoga 16:45 - 18:00		Indoor Cycling 17:00 - 17:45	Reha Sport* 17:00 - 17:45		
Body Style 18:00 - 19:00	Reha Sport* 17:00 - 17:45	B.B.P. 18:00 - 19:00	Body Style 18:00 - 19:00	Body Style 16:30 - 18:00	
Langhantel WorX 19:00 - 20:00	Rücken Fit 18:00 - 19:00	Pilates meets Yoga 19:00 - 20:00	Rücken Fit 19:00 - 20:00	Zumba® 18:00 - 19:00	
Indoor Cycling 20:00 - 20:45	Zumba® 19:00 - 20:00	Langhantel WorX 20:00 - 20:45			

* Die Teilnahme an RehaSport-Kursen ist nur mit gültigem Rezept möglich.

WICHTIGE HINWEISE:

Um den geforderten Mindestabstand im Kursraum einhalten zu können, sind nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich. Deshalb bitten wir Euch unter 05101/ 6776 um telefonische Anmeldung frühestens 24 Stunden vor Kursbeginn. Bitte bringt aus hygienischen Gründen wenn möglich eine EIGENE MATTE und weger offener Fenster warme Kleidung mit!

Alle markierten Kurse finden ggf. auf der Badminton-Fläche statt.

INTEGRA Integrations- & Gesundheits-Zentrum GmbH

Ludwig-Erhard-Strasse 5
30982 Pattensen
Tel.: 05101/ 6776
info@integra-pattensen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 8.00 - 21.00 Uhr
Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

KURSRESERVIERUNG
05101/ 6776