



Kursplan 2012

Reha-Kurszeiten & Personal-Training auf Anfrage

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinderbetreuung** 08.45-12.00 16.30-19.30	Kinderbetreuung** 08.45-12.00 16.30-19.30	Kinderbetreuung** 08.45-12.00 16.30-19.30	Kinderbetreuung** 08.45-12.00 16.30-19.30	Kinderbetreuung** 08.45-12.00 16.30-19.30		Kinderbetreuung** 10.30-13.30

Rücken & Flexibar 09.00 – 10.30			Special Workout	9.00 – 10.00 Osteoporose aktiv		F 10.30 - 12.00 Ahstanga Yoga	
T Short Power Bauch 09.45 – 10.00	Special Workout	T Short Power Bauch 09.45 – 10.00	10.00 - 10.45 Body-Fatburner			11.30 - 12.45 Spinning	
	09.45 - 10.30 Fatburner		10.45 -11.30 BBP		TR 17.00 - 17.50 Zumba*		
	10.30 - 11.15 Yoga		11.00 - 12.00 Pilates		Legende		
			17.30 - 18.30 Rückenfit	17.30 - 18.30 Spinning F	E Einsteiger	Aktivkino	
T Short Power Bauch 18.00 – 18.15	Spinning 17.00 - 18.00	T Short Power Bauch 18.00 – 18.15	18.00 - 19.00 Spinning E	TR 17.30 - 18.20 Zumba*	T Trainingsfläche	F Fortgeschrittene	
Rückenfit 17.30 - 18.30	Spinning F 18.15 - 19.15	18.30 - 19.30 Hot Iron	TR 18.00 - 18.50 Zumba*	18.00 - 19.00 Pilates	TR Tanzschule Rimek	Studio 2 (unten)	
Spinning 18.30 - 19.30	20.00 - 21.00 Rückenfit	19.00 – 20.30 Yoga	19.10 - 20.10 Spinning	TR 18.30 - 19.20 Zumba* E	* Karten gibt es an unserer Rezeption		
„Schon nach kurzer Zeit erlangst Du ein völlig neues Körpergefühl!“							** Kinderbetreuung nach Anmeldung
							Anmeldung für Spinning ab 14.00 Uhr, Sonn- und Feiertage ab 10.00 Uhr
							Die angegebenen Kurszeiten verstehen sich inkl. Auf- und Abbaueiten. Änderungen des Kursprogramms behalten wir uns vor.

ENJOY Sport- und Freizeitclub
Hermannstrasse 75
44263 Dortmund

Tel: 0231 / 94 11 49 0
Fax: 0231 / 94 11 49 29

info@enjoy-online.de
www.enjoy-online.de
www.sport-in-dortmund.de

Öffnungszeiten
Mo, Do 08.00 – 23.00 Uhr
Di, Mi, Fr 08.00 – 22.00 Uhr
WE / Feiertage 10.00 – 18.00 Uhr