

Sommerkursplan im TuS Appen
12. August - 03. September 2017

Montag	Di	Mittwoch	Donnerstag	Fr	Samstag	So
9.00-10.00 Fit in die Woche			10.30- 11.30 Seniorengymn		!!Outdoor !! 11.30- 12.45 Functional Fit Camp	
18.30 – 20.00 Pilates 		18.00- 19.00 SM- System	17.30- 19.00 Fit- Boxen			18.30-20.00 Kickboxen-Selbstverteidigung
Pilates		19.00- 20.00 Rückengymn.	19.00- 20.00 Intervall - Kurz und knackig		Für TuS Mitglieder, die den Fitnessbeitrag zahlen sind die Kurse kostenlos.	Gäste zahlen 5,00 Euro pro Stunde
20.00 Stepper-Vielfalt		20.00-21.00 Hantel-Training	20.00- 21.00 Body and Brain trifft Faszien			

Ab 07.08. Lauftreff am Montag 19.00