

Ab Juli 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09.00 Fatburner 45' ①</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>10.00 PoBB & mehr 50' ①</p> <p>11.00 Starker Rücken 50' ①</p> <p>11.00 Faszien Yoga 50' ②</p>	<p>09.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>09.00 Ganzkörpertraining 50' ①</p> <p>10.00 Stretch & Relax 50' ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ②</p>	<p>08.30 Spinning 50' Polar ②</p> <p>09.00 Fatburner 45' ①</p> <p>09.30 TRX 25' ④</p> <p>09.45 PoBB & mehr 45' ①</p> <p>10.30 Movement Flow 50' ③</p> <p>15.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>17.00 Yoga Basic 50' ①</p> <p>18.00 TRX 25' ④</p> <p>18.00 Yolates 50' ①</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>18.30 Core X-Press 25' ②</p> <p>18.30 Faszien Fit 30' ④</p> <p>18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene ③</p> <p>19.00 HIIT* 45' ④</p> <p>19.00 Workout 50' ②</p> <p>20.00 Stretch & Relax 30' ②</p>	<p>09.00 Step 50' ①</p> <p>10.00 Pilates Fusion 50' ②</p> <p>11.00 Starker Rücken 50' ①</p> <p>17.00 StartUp! 55' 10-15 J. ②</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>18.00 Latin Jam 50' ①</p> <p>18.00 Step 50' ②</p> <p>19.00 PoBB & mehr 50' ①</p> <p>jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar</p> <p>19.00 Spinning 50' Polar ②</p> <p>20.00 Zirkel 2 55' ②</p>	<p>09.00 Rücken & PoBB 50' ④</p> <p>09.00 Spinning 50' Polar ②</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>10.00 Ganzkörper Intervall 50' ④</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>17.00 Pilates 55' ②</p> <p>17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ①</p> <p>17.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ①</p> <p>18.00 Athletik Zirkel 45' ②</p> <p>19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②</p>	<p>11.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>Sonntag</p> <p>10.30 Specials siehe Aushang ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>11.30 Zumba® 50' ①</p> <p>12.00 Athletik Zirkel 45' ②</p>
<p>17.00 Latin Jam 50' ①</p> <p>18.00 PoBB & mehr 50' ①</p> <p>18.00 Starker Rücken 50' ⑤</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>19.00 Ganzkörpertraining 50' ⑤</p> <p>19.00 HIIT* 45' ④</p>	<p>17.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>17.00 StartUp! 55' 10-15 J. ②</p> <p>18.00 Yolates 50' ⑤</p> <p>18.00 Tabata 50' ②</p> <p>19.00 Functional Fit 50' ①</p> <p>19.00 Spinning 50' Polar ②</p>	<p>* High Intensity Intervall Training</p>	<p>* High Intensity Intervall Training</p>	<p>* High Intensity Intervall Training</p>	<p>* High Intensity Intervall Training</p>

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten

- ①②③④⑤ Kursräume
- ⊙ Clubraum
- ⊙ Outdoor
- ⊙ Seminarraum
- ⊙ Trainingsfläche
- ⊙ salvea Fläche
- X nur mit Anmeldung
- 'Minuten
- * High Intensity Intervall Training

Präventionskurs

In den Schulferien siehe Aushang

Nicht in den Schulferien

Info zu aktuellen Kursänderungen auf unserer Homepage www.salvea-kleve.de

salvea sports
Lust auf Gesundheit