

Kursbelegungsplan

	Zeit	Sport & Kreativ Zentrum	Cross Athletics Box	Sporthalle Brieselang/Nord	Sportplatz Brieselang/Nord <small>(von Mitte April bis Anfang Oktober)</small>	Sporthalle Nauen Arco Oberschule	Gerätefitness
Montag	17:00 - 18:00		Bouldern ab 7 Jahre				
	18:00 - 19:00		Bouldern ab 14 Jahre				
	18:00 - 19:30	Pilates					
	19:30 - 21:15	Move it					
Dienstag	08:00 - 09:00						
	16:30 - 17:30	Judo ab 5 Jahre 1. Gruppe		Kindersport ab 4 Jahre 1. Gruppe			
	17:30 - 18:30	Judo ab 8 Jahre 2. Gruppe		Kindersport ab 4 Jahre 2. Gruppe			
	18:45 - 19:45	Body Art	Cross Athletics I				
	20:00 - 21:00	Indoor Cycling					
	20:15 - 21:30			präventive Wirbelsäulengymnastik			
Mittwoch	16:00 - 17:00					Eltern Kind Sport 1. Gruppe	
	17:00 - 18:00					Eltern Kind Sport 2. Gruppe	
	17:00 - 18:00	Zumba Kids					
	18:00 - 19:00	Zumba I					
	19:00 - 20:00	Zumba II					
	19:00 - 20:30			No Limit			
Donnerstag	16:30 - 17:30	Judo ab 5 Jahre 1. Gruppe					
	17:30 - 18:30	Judo ab 8 Jahre 2. Gruppe					
	17:00 - 18:00		Bouldern ab 7 Jahre			Kindersport ab 4 Jahre	
	18:00 - 19:00		Bouldern ab 14 Jahre				
	18:15 - 19:30			präventive Wirbelsäulengymnastik			
	18:45 - 19:45	Eva´s F.A.T.					
	20:00 - 21:15	Fit Gym					
Freitag	09:00 - 12:00	Kanga	Personaltraining				
	14:30 - 16:00		Betriebssportgruppe				
	16:00 - 17:00			Eltern Kind Sport			
	16:00 - 17:00	O-Tanz Kids					
	17:00 - 18:00			ab Oktober bis April Leichtathletik ab 7	Leichtathletik ab 7 Jahre		
	18:00 - 19:00			ab Oktober bis April Leichtathletik ab 9	Leichtathletik ab 9 Jahre		
	17:15 - 18:45	Yoga					
	18:00 - 19:00		Cross Athletics II				
	19:00 - 20:00	Indoor Cycling					
Samstag	09:00 - 10:00		Crossfitness Team of Two				
	13:00 - 16:00		Open Gym Crossfitness				
	10:00 - 11:30	Pole Sport	Pole Sport				kein Training möglich!
Sonntag	13:00 - 16:00						