

fühle Dich...

TOP 

KURSPLAN

15.Juni 2020

TopFit - Gesundheitsstudio













Oelder Tor 26

59302 Oelde-Stromberg

02529 - 3991590

studio@topfit-stromberg.de

www.topfit-stromberg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8:30 - 9:15 Step Aerobic <small>Sybill</small>		POLAR LISTEN TO YOUR BODY		POLAR LISTEN TO YOUR BODY
9:30 - 10:15  BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht	9:30 - 10:15  BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht	9:30 - 10:15 Knieretter nach Liebscher & Bracht	9:30 - 10:15  BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht	9:30 - 10:15 Knieretter nach Liebscher & Bracht	10:00 - 10:45  BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht
					
18:15 - 19:00 Pilates <small>Milena/Sybill</small>	18:15 - 19:00 Knieretter nach Liebscher & Bracht	18:15 - 19:00  BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht	18:15 - 19:00  BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht	18:15 - 19:00 Knieretter nach Liebscher & Bracht	Sauna/ Massagen/ Physiotherapie/ Personaltraining/ Sauna nur nach Termin- absprache möglich
19:30 - 20:15 Zumba <small>Rache</small>	19:30 - 20:00 Funtional Training <small>Stav</small>	POLAR LISTEN TO YOUR BODY	19:30 - 20:15 deep WORK <small>Agnes</small>		

Öffnungszeiten

Montags - Freitag
08:00 - 12:00 Uhr
17:00 - 20:45 Uhr
Samstag

nur nach Terminabsprache

Sauna

Montags - Freitags
17:00 - 20:30
Samstag

nur nach Terminabsprache

Verhaltensregeln

mindestabstand bitte einhalten

in Sportbekleidung erscheinen

Ein- und Ausgang benutzen

**bitte nicht versammeln vor der Tür
bitte immer ein Termin vereinbaren
Mund- und Nasenschutz bitte tragen**

**Handtuchpflicht egal ob
Kurs/Sauna/Massage**

Wichtige Infos

Ohne Anmeldung geht nix!!! Zu allen stattfindenden Kursen müsst ihr euch anmelden genauso auch für die Sauna. Wer nicht angemeldet ist, darf nicht das Studio betreten. Bitte immer telefonisch anmelden!!! Bitte erscheint umgezogen in Sportbekleidung. Bitte haltet den mindest Abstand ein, bitte benutzt den Eingang und den neuen Ausgang. Während des Kurses bleib ihr auf eurem vorher festgelegten Platz (Jogamatte)!!! **Handtuchpflicht!!!** Bitte haltet Alle unser Hygienekonzept ein sonst können wir nicht für euch da sein. Vielen Dank für Euer Verständnis in dieser besonderen Situation.