

**Studio für Fitness- und Gesundheitssport TuRa Rüdinghausen**  
**neuer Stundenplan ab 7.1.2020**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 bis 10.30 Uhr Pilates		8.45 bis 10.15 Uhr Pilates		
	18.45 - 20.15 Uhr Power-Core	18.15 - 19.45 Uhr AROHA mit Fasziendehnung	18.00 - 19.30 Uhr Dance-Aerobic mit BOP	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit
			19.30 - 21.00 Uhr Pilates	
20.15 - 21.15 Zumba				

**Alle Kurse enthalten zum Abschluss einen schönen Entspannungsteil!!**

**Zusatzmitgliedschaft im Studio erforderlich oder**

**!!!!!! die 10er-Karte!!! Erhältlich im Büro, für alle Kurse nutzbar !!!!!!!**