

**Studio für Fitness- und Gesundheitssport TuRa Rüdinghausen**  
**neuer Stundenplan ab 1.2.2022**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 bis 10.15 Uhr Pilates		8.30 bis 9.45 Uhr Pilates		
		10.00 bis 11.15 Uhr Pilates		
			18.00 - 19.30 Step+Kräftigung	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit
	19.00 - 20.00 Fit Mix	18.45 - 20.00 Uhr AROHA mit Fasziendehnung	18.45 - 20.00 Pilates Pilates	
20.15 - 21.15 Uhr Zumba				

**Zusatzmitgliedschaft im Studio erforderlich oder**

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