

Studio für Fitness- und Gesundheitssport TuRa Rüdinghausen
neuer Stundenplan ab 9.3.2023

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		
			18.15 - 19.30 FitMix	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 !!!!!!!

Da wir die Nebenräume z.Zt. nur mit begrenzter Personenzahl belegen fragt bitte nach,
 ob ihr in die Kurse einsteigen könnt.