

AKTUELLES KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30 - 10.15 Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik	8.45 - 9.30 Koronar Sport I	9.30 - 10.15 Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik	9.20 - 10.05 Koronar Sport IV	9.30 - 10.15 Senioren-sport
10.30 - 11.15 Wirbelsäulengymnastik	9.40 - 10.40 Koronar Sport HIF	10.45 - 11.30 Koronar Sport III	10.20 - 11.05 Koronar Sport V	17.00 - 18.00 Energy Dance
13.30 - 14.15 Osteoporose Sport I	10.50 - 11.35 Koronar Sport II	17.00 - 17.45 Wirbelsäulengymnastik	11.20 - 12.05 Osteoporose Sport II	
17.00 - 17.45 Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 19.00 Haltung & Bewegung Fitness- Mix	18.00 - 19.00 Athletiktraining	17.00 - 17.45 Wirbelsäulengymnastik	
18.30 - 19.15 Sanfte Wirbelsäulengymnastik				

Anschrift
SV 1883 Schwarza e.V.
Erich-Correns-Ring 22b
07407 Rudolstadt

Kontakt
Telefon: 03672 345910
Web: www.svschwarza.de
Email: fitness@svschwarza.de

Öffnungszeiten der Fitness Arena
Montag - Freitag: 9.00 - 21.30 Uhr
Samstag: 9.30 - 14.30 Uhr
Sonntag + Feiertage: geschlossen

Öffnungszeiten der Sauna
Montag Frauen: ab 14 Uhr
Mittwoch + Freitag: ab 10 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Samstag: geschlossen