

KURSPLAN

NaDa vital • **Kursraum 2: Kanonenweg 5**
Tel. 03683/6098771 • E-Mail: info@nada-vital.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				<p>9:30-10:15 Uhr Rückenfit Tobi/Marko <small>ganzjährig</small></p>
			<p>17-17:45 Uhr Rückenfit Marko <small>ganzjährig</small></p>	<p>17-17:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small></p>
			<p>17:30-19:00 Uhr Nordic Walking Nadine <small>April-Sept.</small></p>	
<p>18-18:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small></p>	<p>18-18:55 Uhr Pilates Silke <small>ganzjährig</small></p>		<p>18-18:55 Uhr Core Rücken Nadine <small>Okt.-März</small></p>	<p>18-18:55 Uhr Yoga/Pilates Silke <small>ganzjährig</small></p>
<p>19-19:55 Uhr Rückenfit Nadine <small>Sept.-Mai</small></p>	<p>19-19:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small></p>	<p>19-19:55 Uhr Senso Rücken Christina <small>ganzjährig</small></p>		
<p>18:30-20:00 Uhr Nordic Walking Nadine <small>Juni-August</small></p>	<p>20-20:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small></p>	<p>20:00-20:45 Uhr Rückenfit Christina <small>ganzjährig</small></p>	<p>19-20:30 Uhr Nordic Walking Nadine <small>April-August</small></p>	
			<p>19-20:30 Uhr Cardio-Indoor-Kurs Nadine <small>Dez.-Mai</small> <i>Vorbereitung Rennsteiglauf</i></p>	

www.nada-vital.de

Gerätetraining:

Mo	9-12Uhr	16-20Uhr
Di	9-12Uhr	16-20Uhr
Mi	9-12Uhr	13-20Uhr
Do	9-12Uhr	16-20Uhr
Fr	9-12Uhr	

NaDa-vital Neuheiten:

- Alle Kurse im Kanonenweg
- mtd-System