

Sportstudio Montabaur - GÜLTIG ab 01.06.2019

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------|------------------|---|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| | 08:30 - 12:00 * | 09:30-11:00 | 08:30 - 10:30 * | | | |
| | Christiane/Doris | Bildungswerk | Oksana | | | |
| 10:00 - 12:00 * | | | 10:30 - 12:30 | 10:00 - 11:30 | | |
| Detlef | | | Detlev/Oksana | Julia | | |
| | | | | | 10:00-13:00 | 10:00-12:30 |
| | | | | | Hakan | Andreas |
| 15:00 - 17:00 | 15:00 - 17:00 | 15:00 - 17:00 | 15:00 - 17:00 | 15:00 - 17:00 | 13:00-16:00 | 12:30-15:00 |
| Markus 2 | Julia | Markus 2 | Randy | Julia | Anne | Nevzat |
| 17:00 - 19:30 | 17:00 - 19:30 | 17:00 - 19:30 | 17:00 - 19:30 | 17:00 - 19:30 | | |
| Daniel | Tanja | Markus 1 18:00 – 19:00 Aerobic Anne-Frank-R. | Nevzat | Alim | | |
| 19:30 - 22:00 | 19:30 - 22:00 | 19:30 - 22:00 | 19:30 - 22:00 | 19:30 - 22:00 | | |
| Artur | Hakan | Finn | Cem | Marvin | | |

Hava ist für die Mitgliederverwaltung zuständig, Mo-Do: 17:00 Uhr – 19:00 Uhr, vor Ort

* Geschlossenes Training in einer Gruppe

Frauen-Training mit Christiane/Doris

Neue Teilnehmerinnen fürs Krafttraining und Gymnastik können gerne Dienstags zum Schnuppertraining kommen.

Männer-Training mit Detlef/Oksana

Neue Teilnehmer können gerne zum Schnuppertraining kommen.

An Feiertagen können sich die Öffnungszeiten ändern, aktuelle Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

www.sportstudio-montabaur.de - Tel. (02602) 950 231