

Kursplan medicos.sport Clubmodell

Kursteilnahme nur mit
Onlineanmeldung!

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|--|---|--|--|
| 07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining | | | 07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining | |
| | 08:15 - 09:00 Gruppenraum 1 Pilates | 08:15 - 09:00 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung | 08:15 - 09:00 Gruppenraum 2 FLOW¹ | 08:15 - 09:00 Gruppenraum 2 Body Workout |
| | 09:15 - 10:00 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | 16:00 - 16:45 Gruppenraum 3 Body Workout | | 16:30 - 17:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining | 16:00 - 16:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining |
| 17:30 - 18:15 Gruppenraum 2 Beweglichkeit & Entspannung | | 17:00 - 17:45 Gruppenraum 2 Body Workout | | |
| | 18:30 - 19:15 Gruppenraum 2 Rücken Fit | 18:45 - 19:30 ONLINE Beweglichkeit & Entspannung | | 18:45 - 19:30 Gruppenraum 3 Rücken Fit |

¹ Nur für Mitglieder und Rehasportler Clubmodell

medicos.Osnabrück GmbH
Weidenstraße 2-4
49080 Osnabrück

Telefon: 0541 40 65 0
www.medicos-osnabrueck.de

Gültig ab 01. Februar 2022