Gesundheitssport MTV 48 HI

gültig vom 12.10.2020-23.10.2020 | **Tel.: 05121/ 12674** | **Marienburger Str.90b, 31141 Hildesheim,email:info@mtv48hildesheim.de**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonstiges
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle	Halle 1 / 2
8.30.											
Fit ab 50			**8.00-9.30**	nach Absprache		**8.00-9.30**					***Nach***
9.30-10.15			**Marma-Yoga**	9.30-10.30h		**Marma Yoga**					***Absprache:***
Pilates				**Allround Fitn**		**nach Absprache**					
10.30-11.15			**nach Absprache**			**9.30-10.30**		9.00-10.00	09.00-10.30		**Inliner-**
Bodyforming						**Rückensport**		**Beckengym**	**Nordic**		**und**
		10.00-11.00		10.30-11.30		**Reha:**	**nach Absprache**		**Walking**		**Spiele**
11.15-12.15		**Senior.Sport**		**Reha WS+Gelenke1***		10.30-11.30	**11.00-12.00**		**Fortsetzer**		**Geburtstage**
priv. Gruppe		**mit Handicap**		11.30-12.30		**Atemwegsport1***	**Gynm. Mama +**	10.00-11.00			
				Reha WS+Gelenke2*		11.30-12.30	**Babies**	**Step+BOP**			**Bonuspunkte**
						Atemwegsport2*					**sammeln!**
						nach Absprache					
		17.00-18.00				**15.00-16.00**					
		Haltung und				**Soft. Dehnen**	16.00-17.00				
		Bewegung				**am Nachmittag**	**ChoreoTanz**	16.00-17.00			***Vermietung***
16.00-17.00		**nicht am**					**10-14 Jahre**	**Zumba**			***der Halle zu***
Hip Hop 8 J.		**20.10.**				**16.00-17.00**					***sportlichen***
						Kinderballett					***Zwecken***
17.00-18.00					17.30-18.30	**(6-9 Jahre)**			17.30-18.30		
Zumba**		18.00-19.00			**BOP**	**nach Absprache**			**Fett weg**		***Info Tel.:***
nur											
nur am 12.10						**nach Absprache**					
18.00-18.45		**Step + Bop**			18.30-19.30	**17.00-18.00**			18.30-19.30		***Hi 12674 AB***
Pilates		**Bodyworkout**			**BOP**	**Allround Fitn**			**Stretching**		
19.00-19.45		19.05-20.05									
Pilates		**Rücken Sport**									**Alle Angebote können**
20.00-20.45							19.00-20.30				**beliebig oft, nacheinander**
Pilates		20.05-21.30					**Nordic Walk.**				**und zu jeder Zeit genutzt**
		Inline-Hockey					**f.Fortsetzer**				**werden! Ein Preis,**
		Hobbytruppe									**einfach,klar und fair.**

Die Nutzer dieses Programms zahlen Euro 6,25 mtl. als Kursgebühr zusätzlich zum Vereinsbeitrag. * Anmeldung erforderlich

Dieser beträgt z.Zt. für Erwachsene Euro 16,00 für Azubis + Studies Euro 11,50, für Kinder Euro 10,00, für Paare 30,00, für Familien Euro 34,00 mtl.

Zeitmitglieder (Mind. 3 Monate) zahlen Euro 27,00 mtl.; Zehnerkarten: Euro 70,00 **Änderungen vorbehalten! Siehe Aushang**

nicht für Personen mit HKL-Problemen, Osteoporose, künstl.Gelenken ** 14tägiger Wechsel Zumba/Zumba Step

gesp. Herbstferien 2020