

Kursplan und Trainingszirkel zum Jahresende 2024

Di 24.12. 8-16 Uhr	Mi 25.12. geschlossen	Do 26.12. 10-16 Uhr	Fr 27.12. 7-22 Uhr	Sa 28.12. 10-16 Uhr	So 29.12. 10-16 Uhr	Mo 30.12. 7-22 Uhr	Di 31.12. 8-16 Uhr	Mi 1.1. geschlossen
			9.00 – 9.50 Stabil & GlühweinStandFest	10.15 – 10.45 Oh du fröhliches Fkt. Rückentr.+	10.15 – 10:45 Fkt. Rückentr.+	9.30 – 10.20 Club 55+ (2 Gruppen)	9.00 - 9.45 Pilates für alle	
			10.00 – 10.45 Tschüss 2024 Dehntraining	11.00 – 12.00 Langhantel- Spezial	11.00 – 11.30 Fitmas Step (Für Einsteiger geeignet)	10.30 - 11.00 Stabil & StandfesT	10.00 – 11.00 Silvesterfit (Langhantel – BBP)	
			16.00 - 16.45 Entspannt ins Neue Jahr	12.00 – 12.30 Fkt. Dehntraining	11.30 - 12.00 Glitzer-Stretch Entspannung	13.15 – 13.45 Fkt. Rückentr.+		
			17.00 – 18.00 Pilates Gänseln			16.00 – 16.50 3 Haselnüsse für Rücken	Besonderes Geschenk gesucht? 4 Wochen Training für nur 59 €.	
						17.30 – 18.30 Bye Bye Bodystyling		
			<p>Wir wünschen allen Mitgliedern und Gästen eine wunderbare Weihnachtszeit und einen gesunden Start in das Jahr 2025! Ever LT-Sportclub-Team</p>				18.40 - 19.40 Zumba-Party	<p>Am Tresen erhältlich.</p>

LT-Sportclub
Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock

Tel: 0381 – 12165960
info@lt-sportclub.de
www.lt-sportclub.de

Reguläre Öffnungszeiten
Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa & So 10.00-16.00 Uhr