



Öffnungszeiten		
Montag	8:00 - 22:00	(durchgehend)
Dienstag	8:00 - 22:00	(durchgehend)
Mittwoch	8:00 - 22:00	(durchgehend)
Donnerstag	8:00 - 22:00	(durchgehend)
Freitag	8:00 - 22:00	(durchgehend)
Samstag	8:30 - 13:00	15:00 - 19:00
Sonntag	8:30 - 18:00	
Feiertag	lt. Aushang	

Saunazeiten:
Montag bis Freitag 09:30 - 12:30 Uhr & 16:30 - 21:30 Uhr
<b>Samstag</b> 09:30 - 12:30 Uhr & 15.30 - 18.30 Uhr
Sonntag 09:30 - 12:30 Uhr & 14:30 - 17:30 Uhr
<b>Dienstag nur Damensauna</b>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 – 10:15 Uhr Yoga	9:15 – 10:15 Uhr Pilates	9:15 – 10:15 Uhr Bauch Beine Po + Faszientraining	9:15 - 10:00 Uhr Rehasport	9:15 - 10:15 Uhr Spinning	9:15 – 10:15 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	10:00 - 11:00 Uhr TRX <u>Bitte in die Liste an der Theke eintragen</u>
16.30 - 17.30 Uhr Späh Strong	16.45 - 17.30 Uhr Rehasport	16.30 - 17.30 Uhr Späh TRX		17.00 - 17.30 Uhr Zumba Junior (bis 8J.)	☎ 0 75 72 - 712 577  ✉ info@fitness-mengen.de  💻 www.fitness-mengen.de	10:00 – 11:00 Uhr Spinning
17.30 - 18.30 Uhr Schlösser Rückenfit	17.30 - 18.15 Uhr Rehasport	17.30 - 18.15 Uhr Rehasport	17.30 - 18.15 Uhr Rehasport	17:30 - 18.00 Uhr Zumba Kids (ab 8 J.)		
18:30 – 19:30 Uhr Zumba Steps	18:30 – 19:00 Uhr Bauchpower	18:15 – 19:15 Uhr TRX	18:30 - 19:00 Uhr Bauchpower	18:00 – 19:00 Uhr Strong by Zumba	<p><b>Gültig ab 17.10.19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- AOK Kurse sind bei der AOK anzumelden</li> <li>- Schlösser und Späh Kurse sind nur als Mitarbeiter belegbar, Anmeldung im Unternehmen</li> <li>- Rehasport mit Rezept (Formular 56) vom Arzt belegbar</li> </ul> <p>Weitere Infos zu den Kursen an der Theke</p>	
19:30 – 20:30 Uhr Pilates + Rückenaktiv	19:00- 20:00 Uhr Body- forming	19:00- 20:00 Uhr Spinning	19:15 – 20:15 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr Zumba		
20:00 – 21:00 Uhr Spinning	20:00 – 21:00 Uhr AOK Fit Mix		20:00 – 21:00 Uhr AOK Functional Fitness	19:00 - 20:00 Uhr Spinning		