



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 - 18:00	
Sonntag	8:30 - 18:00	
Feiertag	lt. Aushang	

Saunazeiten:
Montag bis Freitag 09:30 - 12:30 Uhr 16:30 - 21:30 Uhr
Samstag & Sonntag 9:30 - 12:30 Uhr 14:30 - 17:30 Uhr
Dienstag nur Damensauna

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>	10:00 – 11:00 Uhr Spinning
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.)	<p> 0 75 72 - 712 577</p> <p> info@fitness-mengen.de</p> <p> www.fitness-mengen.de</p> <p>Gültig ab 09.09.19</p> <p>- AOK Kurse sind bei der AOK anzumelden</p> <p>- Schlösser und Späh Kurse sind nur als Mitarbeiter belegbar, Anmeldung im Unternehmen</p> <p>- Rehasport mit Rezept (Formular 56) vom Arzt belegbar</p> <p>Weitere Infos zu den Kursen an der Theke</p>		
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			
19:30 – 20:30 Uhr Pilates + Rückenaktiv		19:00 – 20:00 Uhr Bodyforming		19:15 – 20:15 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr Hot Iron		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 Spinning			20:00 – 21:00 Uhr AOK Functional Fitness	19:00 - 20:00 Uhr Spinning			