



SV Heimstetten

Abteilung Fitness & Gymnastik

Wir freuen uns, auch dieses Jahr ein Ferienprogramm für unsere Mitglieder anbieten zu können

Montag, 31. 7.	Camilla	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Power-Stunde Pilates
Mittwoch, 2. 8.	Gabi	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	Rückenfit mit Fußgymnastik Latin Dance für Anfänger
Montag, 7. 8.	Camilla	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Power-Stunde Body Art
Mittwoch, 9. 8.	Gabi	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	Rückenfit mit Fußgymnastik Step Aerobic für Anfänger
Montag, 14. 8.	Gisela	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik allgemeine Fitness
Mittwoch, 16. 8.	Kathi	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	BauchBeinePo Zumba
Montag, 21. 8.	Gisela	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik allgemeine Fitness
Mittwoch, 23. 8.	Kathi	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	BauchBeinePo Latin Dance
Montag, 28. 8.	Alex	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Funktionelles Training Zirkeltraining
Mittwoch, 30. 8.	Astrid	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	Sanfte Fitness Yoga
Montag, 4. 9.	Alex	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Funktionelles Training Langhanteltraining
Mittwoch, 6. 9.	Astrid	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	Sanfte Fitness Yoga
Montag, 11. 9.	Camilla	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Fitness Pilates

Nichtmitglieder des SV Heimstetten können eine 10^{er} Karte für 45€ erwerben.

Alle Stunden finden in der Turnhalle der Silva Grundschule statt.

Weitere Informationen erhalten sie auf unserer Homepage: www.sv-heimstetten.com, bei der Abteilungsleitung Andrea Böttl, Tel. 089 / 904 36 39, gymnastik@sv-heimstetten.de oder bei Camilla Attenberger-Fino (stellv. Abteilungsleitung), Tel. 089 / 903 23 79