


HLC- Sommerprogramm 2014

im HLC-STUDIO, ab Montag, 07.07. – Mittwoch, 06.08.2014

Montag Termine: 07. 14. 21. + 28.07.	Dienstag Termine: 08. 15. 22. + 29.07	Mittwoch Termine: 16. 23. 30.07. + 06.08	Donnerstag Termine: 10. 17. 24. + 31.07.	Freitag Termine: 11. 18. 25.07. + 01.08.
			Faszien Workout 9.30 – 10.30 Uhr Sharon 3x (31.07 entfällt)	Zumba Kids Jr.® (7-11 Jahre) 16.15 – 17.00 Uhr Luisa
	Fit im Kopf durch Bewegung powered by Drums Alive® 17.30 – 18.30 Uhr Sharon	Das gute Laune Programm Mini-Tramp Training 17.00 – 18.00 Uhr Kordula	Sommer Special!*** Aqua Zumba® Hallenbad der Asklepios Weserbergland Klinik 18.15 – 19.15 Uhr Luisa Zzgl. Eintritt Hallenbad = 3,00 €	Zumba® 17.00 – 18.00 Uhr Luisa
Athletik Experience powered by Drums Alive® 19.15 – 20.15 Uhr Sharon	Faszien Workout 18.30 – 19.30 Uhr Sharon	Entspannt in den Feierabend 18.00 – 19.00 Uhr Kordula		IRON System™ Langhantel Training 18.00 – 19.00 Uhr Luisa
Vinyasa Yoga 20.30 – 21.30 Uhr Luisa			bodyART® 20.00 – 21.00 Uhr Luisa	deepWORK 19.00 – 20.00 Uhr Luisa

**Der HLC ermöglicht es allen Sportinteressierten auch in der Sommerzeit fit zu bleiben.
 Mit einer Fünferkarte haben Sie die Gelegenheit verschiedenen Sportarten auszuprobieren
 Die Fünferkarten können ab Montag, den 16.Juni 2014 in der HLC-Geschäftsstelle oder direkt beim Trainer
 zum Preis von 30,- € incl. MwSt. erworben werden. ***Aqua Zumba® zzgl. Eintritt Hallenbad 3,00 €!!!!!!**