




















# SPARK<sup>✓</sup>S Kursprogramm Herbst/Winter ab 10.11.2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum I (OG)	09:15 - 10:00 Uhr * 				09:00 - 10:00 Uhr * 		10:45 - 11:00 Uhr ** Bauchkiller
	10:00 - 11:00 Uhr ** 		10:00 - 10:45 Uhr ** Bauch - Beine - Po	10:00 - 11:00 Uhr ** Wirbelsäulengymnastik	10:00 - 11:00 Uhr * Step I + Workout		11:00 - 12:00 Uhr ** 
Raum II (UG)	09:00 - 10:00 Uhr ** Wirbelsäulengymnastik	09:15 - 10:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 10:00 Uhr ** 		10:00 - 11:00 Uhr ** 		
	10:00 - 11:00 Uhr ** 						
Raum I (OG)	17:45 - 18:30 Uhr ** Bauch - Beine - Po			18:00 - 18:45 Uhr * Bauch - Beine - Po	17:30 - 18:30 Uhr ** 	15:00 - 16:00 Uhr ** 	<p><b>SPARK<sup>✓</sup>S</b> FITNESS RESORT</p> <p>*Einsteiger **für Alle ***Fortgeschrittene</p> <p>Kurse an Feiertagen laut Aushang!</p> <p>Änderungen vorbehalten!</p> <p>St. Nazairer Allee 16 66740 Saarlouis</p> <p>Tel.: 06831 - 12 33 00 Fax.: 06831 - 46 09 77</p> <p><a href="http://www.sparks-fitness.de">www.sparks-fitness.de</a> <a href="mailto:info@sparks-fitness.de">info@sparks-fitness.de</a></p>
	18:30 - 19:30 Uhr ** 	18:30 - 19:15 Uhr * Body Styling	18:00 - 19:00 Uhr ** 	18:45 - 19:30 Uhr ** Step II	18:30 - 19:30 Uhr ** 	16:00 - 17:00 Uhr ** 	
	19:30 - 20:30 Uhr ** 	19:15 - 20:00 Uhr * Step I	19:00 - 20:00 Uhr ** 	19:30 - 20:30 Uhr ** 	19:30 - 20:30 Uhr *** Wirbelsäulengymnastik		
Raum II (UG)	19:30 - 20:30 Uhr ** 	17:30 - 18:30 Uhr *** Wirbelsäulengymnastik		17:30 - 18:15 Uhr ** Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:30 Uhr ** 		
			19:15 - 20:15 Uhr ** 				
Raum III		10:00 - 11:00 Uhr ** Indoor-Cycling					
		18:30 - 19:55 Uhr ** Indoor-Cycling		18:15 - 19:15 Uhr ** Indoor-Cycling	17:30 - 18:30 Uhr ** Indoor-Cycling	14:00 - 15:00 Uhr ** Indoor-Cycling	11:00 - 12:00 Uhr ** Indoor-Cycling