

# KURSRAUM 1

# WINTER 2021 - 2022

www.WUPAS.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	<b>WARMEKABINE</b> DURCHGEHEND <b>HYDRO-JET</b> DURCHGEHEND <b>SAUNA</b> Vormittags auf Anfrage MONTAG - FREITAG 17.00 - 21.00 SAMSTAG 13.00 - 17.00 SONNTAG 10.00 - 13.00 <b>DAMEN-SAUNA</b> DONNERSTAG 17.00 - 21.00
09.05 - 10.00 RückenFit	09.05 - 10.00 RückenFit		08.35 - 09.00 Flexibar	09.05 - 10.00 RückenFit		
	10.05 - 11.00 Bauch-Beine-Po	16.30 - 17.30 Self-defence (im Go4Squat)	09.05 - 10.00 Pilates	10.05 - 11.00 Sensitive Jumping <small>(auch für Anfänger geeignet)</small>		
18.05 - 18.30 Bauch-Workout		18.05 - 19.00 Pump			14.35 - 15.30 „Monats-Special“	
18.35 - 19.30 Pump	19.05 - 20.00 Zumba	19.05 - 20.00 Mixed Step	18.35 - 19.30 Piloxing	18.35 - 19.30 Bauch-Beine-Po		
20.05 - 21.00 Jumping		20.05 - 21.00 RückenFit	19.35 - 20.30 Body-Balance			

## INDOOR - CYCLING - KURSE

Montag	Mittwoch	Donnerstag
18.35 - 19.30	09.05 - 10.00	18.35 - 20.00

Freitag	Sonntag
19.05 - 20.00	10.05 - 12.00

## REHA-SPORT im Go4Squat

MO	MI	DO	FR
09.00	09.00		09.00
10.00	10.00		
17.00			15.00
18.30	18.15	18.00	
19.30	19.15		



Vogelsbergstr. 199, 63679 Schotten  
Info-Telefon: 06044 - 96 40 46

## Öffnungszeiten WUPAS:

Montag bis Freitag 08.00 - 22.00  
Samstag 12.00 - 18.00 Sonntag & Feiertag 09.00 - 14.00

EXTRA

Öffnungszeiten „Go4Squat“ täglich von 7 - 23 Uhr!

EXTRA