


Kursplan Sport- und Freizeitpark New Galaxy GmbH Alzey ab 01.10.2018

Montag				Dienstag			
KINDERPARADIES GEÖFFNET: 09:00 - 12:00 Uhr				KINDERPARADIES GESCHLOSSEN			
Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling	Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling
09:00 - 10:00 Bodystyling Dany / Volker				09:00 - 10:00 Fit over 60 Elke			
10:30 - 11:30 Rückenfit Calvin			10:00 - 11:00 ABC Dany / Volker	10:00 - 11:00 Bodystyling Elke			
17:45 - 18:45 World Jumping 10er Karte Jessi		18:00 - 19:00 Pilates Yoga Oase Fabian	18:00 - 19:00 Cycling Miriam	17:00 - 18:00 CrossX Dany			
19:00 - 20:30 CrossX Miriam		19:00 - 20:00 Stretching Yoga Oase Fabian	19:00 - 20:00 ABC Eva	18:00 - 19:00 Pilates Dany		18:30 - 19:00 Bauch Training YOGA Oase Kerstin	
				19:00 - 20:00 Iron Workout Kerstin			
				 20:00 - 21:00 Sonia		20:00 - 21:30 Hatha Yoga Marion	19:00 - 20:00 Cycling Maya
Mittwoch				Donnerstag			
KINDERPARADIES GEÖFFNET: 09:00 - 12:00 Uhr				KINDERPARADIES GESCHLOSSEN			
Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling	Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling
08:45 - 09:45 Vinyasa Yoga Manuela				09:00 - 10:00 Pilates Dany			
09:45 - 10:45 Pilates Manuela				10:00 - 11:00 Iron Workout Dany			
10:45 - 11:45 Wirbelsäulen Training Marion	14:30 - 15:30 Taekwondo Kids 4 - 6 J. Selim						
	15:30 - 16:30 Taekwondo Kids 6 - 8 J. Selim						
	16:30 - 18:00 Taekwondo Kids 8 - 13 J. Selim	18:30 - 19:00 Yoga für Einsteiger Marion					
		18:30 - 19:00 Bauch Training Blackroom Kerstin	18:00 - 19:00 Cycling Eva	19:00 - 20:00 World Jumping 10er Karte Sandra			19:00 - 20:00 ABC Eva
18:30 - 19:30 Piloxing Jessi	19:00 - 20:30 Kickboxen Selim	19:00 - 20:00 YOGA Fordernd Marion	19:00 - 20:00 ABC Kerstin	20:00 - 21:00 WSG TT			
19:30 - 20:30 World Jumping 10er Karte Jessi							

Freitag			
KINDERPARADIES GEÖFFNET: 09:00 - 12:00 Uhr			
Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling
08:45 - 10:00 Bodyworkout Heike			
10:00 - 11:00 Faszientraining Manuela			
11:00 - 12:15 Rücken Yoga Manuela	14:30 - 15:30 Taekwondo Kids 4 - 6 J. Selim		
	15:30 - 16:30 Taekwondo Kids 6 - 8 J. Selim		
	16:30 - 18:00 Taekwondo Kids 8 - 13 J. Selim		
17:30 - 19:00 Hatha Yoga Melitta			
	19:00 - 20:30 Kickboxen Selim		

Samstag			
Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling
10.00 - 11.00 Step Heike/Elli			
11:00 - 12:00 Rückenfit Heike/Elli			15:00 - 17:00 siehe Aushang Team
12:00 - 13:30 CrossX TEAM			

Sport- und Freizeitpark New Galaxy GmbH
Talstr. 1 / 55232 Alzey / Tel. 06731 - 7101

Öffnungszeiten:
Bitte dem Aushang entnehmen !!!



www.newgalaxy.eu



newgalaxy-alzey/kurse

Sonntag			
KINDERPARADIES GESCHLOSSEN			
Raum 1	Blackroom	YOGA Oase/Reha	ABC & Cycling
		09:30 - 10:00 Core Xpress Bauch Training Team	
09:30 - 12:00 siehe Aushang Team		10:00 - 10:30 Sunday Flow Vinyasa Yoga Team	
		10:30 - 11:30 Sunday Relax YOGA Team	10:00 - 12:00 siehe Aushang Team