

# AKTIV POSTEN Kurse

## MONTAG

08.30 - 09.15	Pilates Matte/Reformer*
09.30 - 10.30	Spinning*
18.00 - 18.45	Pilates Matte
19.00 - 20.00	Pilates Reformer
20.15 - 21.15	Spinning

## DIENSTAG

08.30 - 09.30	Yoga*
09.30 - 10.15	Pilates Reformer*
10.30 - 11.30	Pilates für Mütter mit Baby*
17.30 - 18.30	Pilates Reformer
18.45 - 20.00	TriloChi
20.00 - 21.15	Yoga

## MITTWOCH

08.30 - 09.30	Pilates Rücken/Matte*
09.30 - 10.30	Spinning*
18.15 - 19.30	Yoga für Schwangere
19.30 - 20.30	Pilates Matte
20.30 - 21.30	Pilates Reformer

## DONNERSTAG

08.30 - 09.30	Yoga
09.30 - 10.30	Yoga
18.15 - 19.30	Yoga
19.30 - 20.30	Yoga Männer
20.30 - 21.30	Spinning

## FREITAG

08.00 - 08.45	Spinning *
09.00 - 10.00	Yoga*
17.30 - 18.30	Tanz Workout
18.30 - 19.30	Pilates trifft Spinning*

## SAMSTAG

10.30 - 11.30	Pilates Reformer Männer
11.45 - 12.45	Spinning

\*NEU! Kursbeginn: ab 27.02. - 31.03.2012 5 Einheiten, Preise auf Anfrage!

Kursbeginn: ab 09.01. - 31.03.2012 11 Einheiten, Preise auf Anfrage!

In der Woche vom 20. - 25.02.2012 finden keine Kurse statt!

Die Anmeldung ist verbindlich und innerhalb von zwei Wochen zu bezahlen, sonst verfällt sie.

- Kursbeschreibungen findest Du auf unserer Web-Seite -

Kurs- und Preisänderungen vorbehalten / Stand: Januar 2012

**Aktiv Posten - Raum mit Bewegung**  
Häblerstraße 15  
89077 Ulm

T 07 31 . 60 26 901  
info@aktiv-posten.de  
www.aktiv-posten.de