

Ласкаво просимо!

Наш план курсу Bewegt e.V.



Якщо вам цікаво, просимо зареєструватися на наш курс,
вівторок з 13:00 до 18:00 / П'ятниця з 10:00 до 14:00

понеділок

9:00 реабілітаційний спорт

10:00 реабілітаційний спорт

16:00 Вправи для спини

17:00 Вправи для спини

18:00 Zumba Step (танці та музика)

18:00 Вправи для спини

19:00 Zumba Step (танці та музика)

19:00 Вправи для спини

вівторок

10:00 реабілітаційний спорт

10:00 Вправи для спини/фасцій

11:00 Вправи сидячи

11:00 Вправи для спини

17:00 реабілітаційний спорт

18:00 реабілітаційний спорт

18:00 Чигун

Середа

10:00 легкий реабілітаційний спорт

16:00 реабілітаційний спорт

17:00 Фасційна йога

17:00 реабілітаційний спорт

18:00 Реабілітаційний FIT

19:00 ПІЛАТЕС

четвер

16:00 ZUMBA GOLD

17:00 ПІЛАТЕС

18:00 Вправи для спини

18:00 Hiit The Beat (танці та музика)

19:00 живіт ноги сідниці

19:00 Вправи для спини

П'ятниця

10:00 реабілітаційний спорт

11:00 реабілітаційний спорт

11:00 Вправи сидячи