



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursraum 1	10:00-11:00 Rückenschule		9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	10:00-11:00 Herzsportgruppe/Reha	
		11:45-12:30 Kraft-Aktiv/Reha	15:00-16:00 Qi Gong	11:00-12:00 Herzsportgruppe/Reha	10:15-11:15 Herzsportgruppe/Reha
		17:00-18:00 Body-Work/Faszientraining	17:00-18:00 Pilates		
	17:30-18:30 HOT-IRON		18:00-19:00 POWER- YOGA	18:00-19:00 ZUMBA	18:00-19:00 POWER- YOGA
		19:00-20:00 ZUMBA		19:00-20:00 Bauch-Beine-Po	
	19:00-20:00 Bauch-Beine-Po				
Kursraum 2	18:00-19:00 Wirbelsäulengymnastik			18:00-19:00 Rücken-FIT	
Squashcourt 1					
	18:30-19:30 Spin-Bike		17:45-18:45 Spin-Bike	19:10-19:40 JUMPING	
Aquabecken				19:50-20:20 JUMPING	
	9:00-9:45 Aqua-Mix			9:00-9:45 Aqua-Senior	
		11:00-11:45 Aqua-Senior	10:15-11:00 Aqua-Gymnastik	10:00-10:45 Aqua-Gymnastik	
		12:00-12:45 Aqua-Senior	11:00-11:45 Aqua-Senior		12:30-13:15 Aqua-Men
		16:10-16:55 Aqua-WS			14:15-15:00 Aqua-Fatburner
	17:30-18:15 Aqua-Mix				16:00-17:00 Vorschulschwimmen
18:20-19:05 Aqua-Power			18:00-18:45 Aqua-Rücken		
		18:45-19:30 Aqua-Mix			

Samstag
17:00-18:00 Surprise

SINUS GmbH Greifswald

Pappellallee 1
17489 Greifswald

Tel. 03834 - 872305

www.sinus-greifswald.de
www.medigreif-sinus.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8:00-22:00 Uhr
Sa 16:00-20:00 Uhr
So 10:00-14:00 Uhr

Mit unseren Kursen werden Sie fit, gesund und attraktiv. Probieren Sie es aus!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr SINUS-TEAM

Muskelbetonte Gymnastik

Funktionelle Gymnastik

Ausdauer / Kondition

Wasser-Gymnastik (45 min)

Tänzerische Gymnastik

Änderungen vorbehalten!