

Neuer KURSPLAN ab Mai 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 Bewegt-Pi-Fit (Reha)	9:00 -PAUSE Gymnastik-Fit (Reha)	08.30 Bewegt (Reha)		9:00 PAUSE Gymnastik 66+ (Reha)
				08.45 In- & Outdoor (Reha)
		11.00 Hocker (Reha)		10.30 Bewegt (Reha)
	15:15 Bewegt 60+ (Reha)			
16:30 Bewegt - Fit (Reha)				
17:45 Rücken- Fit (Reha)		17:45 Zumba	17:30 Bewegt & Fit (Reha)	
19:00 Bewegt-Faszien (Reha)	18:30 Bewegt & Fit (Reha)	19:00 Nordic Walking	18:45 Fit	
		19:00 -PAUSE Wasser-Gym (Reha)		
		19:45 PAUSE Aqua-Fit (Reha)	20:00 Yogilates (Reha)	

Kursort: Schalksburgstr. 4, P.W. Wasser Kursort: Porta Bad, Sprengelweg 10, P.W. -PAUSE bis ca. Sept.
Info zu Reha Kursen aus dem laufenden Reha Kursprogramm finden bei unter 7 Reha TN -15 Min. reduziert statt.

Wer noch gut zu Fuß ist nutzt bitte die umliegenden kostenfreien Parkplätze: WEZ Tiefgarage, in Hausberge 2 St. Parkscheibe



Geräte & Empfang:

Mo.: 09:30-13:30 Uhr 16:30-19:30 Uhr
 Di.: --:-- --:-- 16:30-19:30 Uhr
 Mi.: 09:30-13:30 Uhr --:-- --:--
 Do.: --:-- --:-- 16:30-19:30 Uhr
 Fr.: 11:30-15:30 Uhr

Weitere Geräte Trainingszeiten stehen Euch nach Terminabsprache zusätzlich zur Verfügung.

Unsere Leistungen:

Geräte Kraft Zirkel: -Geräte Kraft Zirkel & Cardio Training
Kurse: -Fitness -Bewegung -Entspannung
Reha Sport: -Orthopädie -Neurologie -Psychosomatik

Nimm Dir Zeit für Dich Ganzheitliches Personal Training mit Massage sind bei uns möglich!

Studio Salvere Inh.: D. Franke - Voth

Dein Studio Salvere für Gesundheit & Wohlbefinden mit PORTARIS & Reha Sport e.V.

Schalksburgstr. 4/4b -Hausberge 3257 P.W.

Telefon: 0571 - 59 71 7000 E-mail: portarisreha@yahoo.de

www.studio-salvere.de www.portarisreha.de Facebook: Portarisreha