

Maximale körperliche und mentale Fitness bei minimalem Zeitaufwand

Mental fit und konzentriert in Beruf und Sport

Sichtbar und spürbar mehr Vitalität im Alltag

Ein beweglicher Rücken und eine straffe, kraftvolle Figur

60plus Training an Geräten und in Kursen

Personal Training im Beitrag inklusive

Ihr Trainings- und Kursprogramm ab September 2008

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittagskurse in Planung!					Thai Bo 14:00 – 15:00 Soydan	
Body-Toning 17:00-18:30 Kerstin	MusclePower 18:00 – 19:00 Nelly	MusclePower 18:00 – 19:00 Maritta	Bauch/Beine/Po 18:00 – 19:00 Reiner	MusclePower 18:30 – 19:30 Martina	MusclePower 15:00 – 16:00 Soydan	
Rückengymnastik 18:30 – 19:30 Claudia E.	Thai Bo 19:00 – 20:00 Ahmet	Bauchkiller 19:00 – 19:30 Maritta	Step 19:00 – 20:00 Reiner	Bauchkiller 19:30 – 20:00 Martina	*Sonntag Brunch von 11:00 – 14:00 Gemeinsam mit Ihnen, liebe Mitglieder, zaubern wir ein schönes Buffet und freuen auf einen entspannten Austausch in der Wellness Passage Niederdorfelden!	
Bauchkiller 19:30 – 20:00 Claudia E.	Spinning 20:00 -21:00 Ellen	Rückengymnastik 19:30 – 20:00 Maritta	Spinning 20:00 – 21:00 Albert			
Spinning 20:00 – 21:00 Martin		Spinning 20:00 – 21:00 Ellen				
Top Sonnenstudio – Täglich sonnen ab 17,- Euro monatlich!						



Fitnessstraining während der gesamten Öffnungszeiten: Montag – Freitag von 9:00 – 22:00, Samstag von 10:00 – 18:00, Sonntag von 10:00 – 15:00 Uhr | **Saunazeiten nach Saison**
AFS All Fitness Styles | Dörnigheimer Straße 4 | 63452 Hanau | **Telefon: 06181 840042**