

## CSV-Sportprogramm (gültig ab 01.11.2019)

### Belegungsplan



		Gymnastikraum				
		16.00 - 17.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr
<b>Montag</b>					Step-Aerobic Maria 19.00 - 20.00 Uhr	
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>		16.45 - 17.45 Uhr Yoga Martha 16.45 - 17.45 Uhr		Pilates Anita 18.00 - 19.00 Uhr	Burning-Muscles Maria 19.00 - 20.00 Uhr	
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>			Reha - Sport Ingeborg 17.00 - 18.00 Uhr	Aroha Elke 18.00 - 19.00 Uhr		

Juming Fitness	
18.00 - 19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr
Jumping Fitness Monika 18.00 - 19.00 Uhr	
	Jumping Circuit Monika 19.00 - 20.00 Uhr

Info und Anmeldung: per Mail ([sv-conrad-hirschau@t-online.de](mailto:sv-conrad-hirschau@t-online.de)) oder auf unserer Website ([www.csv-hirschau.de/Kontakt/Kontakt aufnehmen](http://www.csv-hirschau.de/Kontakt/Kontakt%20aufnehmen))

Zu allen Kursen sind Neueinsteiger und Nichtmitglieder willkommen.

Ein Schnuppertraining für die jeweiligen Kurse u. Sportarten kann absolviert werden (ausgenommen IndoorCycling).