






Kursplan und Trainingszirkel zum Jahresende 2021

Donnerstag 23.12.	Montag 27.12.	Dienstag 28.12.	Mittwoch 29.12.	Donnerstag 30.12.	Freitag 31.12.	Sonntag 02.01.		
9.15 – 9.45 Uhr FELIZ NAVIDAD-Salsa	10.30 – 11.00 Uhr Stabil & StandfestT	9.15 – 9.45 Uhr Bye Bye-Pilates	8.30 – 9.00 Uhr Bye Bye-Pilates	9.15 – 9.45 Uhr Last-Salsa-Dance	10.30 - 11.00 Uhr ENDSPURT – Fkt. Rückentraining+	10.30 – 11.00 Uhr KATER - Fkt. Rückentraining+		
10.00 – 10.30 Uhr CHRISTMAS-Kursmix	13.00 – 13.30 Uhr Best of - Fkt. Rückentraining+	10.15 – 10.45 Uhr Bye Bye-Pilates	9.15 – 9.45 Uhr 3 Haselnüsse für Rücken	10.00 – 10.30 Uhr PROSPERO - Kursmix	11.15 - 12.00 Uhr TSCHÜSS-2021 - BBPR	11.15 – 12.00 Uhr Neues Jahresglück - BBPR		
10.45 – 11.15 Uhr CHRISTMAS-Kursmix				10.45 – 11.15 Uhr PROSPERO - Kursmix	<p>Club 55 Kurse:</p> <p>Do., 23.12.21 11:30 - 12:15 Uhr Mo., 27.12.21 9:15 - 10:00 Uhr 11:30 - 12:15 Uhr Mi., 29.12.21 18:45 - 19:30 Uhr Alle anderen Kurse pausieren vom 27.12. bis 31.12.2021.</p> <p>Wir wünschen allen Mitgliedern und Gästen eine wunderbare Weihnachtszeit und einen gesunden Start in das Jahr 2022! Euer LT-Sportclub-Team</p>			
16.10 – 16.45 Uhr LECKER-Sling				16.10 – 16.45 Uhr Es-knallt-Sling				
17.15 – 18.00 Uhr Heiliges Pilatestraining	17.15 – 18.00 Uhr Zumba-YEAH-Step	17.15-17.45 Uhr ADIÓS-Fkt. Rückentraining+	17.00 – 17.45 Uhr Rücken- ENTZÜCKEN	17.15 – 18.00 Uhr DANKE-Pilates				
18.30 – 19.30 Uhr KNUSPER-Langhantel	18.15 – 19.00 Uhr Різдо-Styling	18.15 – 19.00 Uhr Ente muss weg - BBP	18.00 - 18.30 Uhr Après-Ski-Fit	18.30 – 19.30 Uhr POWER-Langhantel				
	19.30 – 20.30 Uhr SANTA-Langhantel	20.00 – 21.00 Uhr Seid ihr bereit?- Zumba	18.30 – 19.15 Uhr 3D-ENERGY-Zirkel Fläche					
<p>Schließtage: Sa., 25.12.2021; So., 26.12.2021 und Sa., 01.01.2022</p> <p>Sonderöffnungszeiten: Fr., 24.12.2021: 10:00-14:00 Uhr und Fr., 31.12.2021: 10:00-15:00 Uhr</p>								

LT-Sportclub

Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock

Tel: 0381 – 12165960

info@lt-sportclub.de
www.lt-sportclub.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa & So 10.00-16.00 Uhr

Die Anmeldung erfolgt über **Kurskarten**, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.