

juka dojo Kursplan ab 11.08.2011

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30 Kinderbetreuung 12:00 Ab 1 Monat bis 6 Jahre	08:55 Kinderbetreuung 12:00 Ab 1 Monat bis 6 Jahre	08:55 Kinderbetreuung 12:00 Ab 1 Monat bis 6 Jahre	08:40 Kinderbetreuung 12:00 Ab 1 Monat bis 6 Jahre	08:55 Kinderbetreuung 12:00 Ab 1 Monat bis 6 Jahre	10:00 Kinderbetreuung 13:00 Ab 1 Monat bis 6 Jahre
08:30 BBP- Pur 1+2	09:00 Body-Workout 2	09:00 Body-Workout 2	08:45 BBP- Pur 1+2 ab 08.09. : Milon plus	09:00 Kraft-Workout 2+3	
09:30 Milon plus ab 05.09. ZUMBA®	10:00 Body - Style 1+2	10:00 Kraft-Workout 2+3	09:45 Pilates 1+2 (45 Min.)	10:00 Body-Workout 2	10:10 Body-Workout 2 (50 Min)
10:30 Rückengymnastik & Stretching 1+2	11:00 Pilates 1+2	11:00 Rückengym. 1+2 & Stretching (90min)	10:00 Walking 1+2 bis 29.09.	11:00 Rückengym. & Flexi-Bar 1+2	11:00 Iron-Cross 2+3
11:30 Rückengymnastik & Stretching (90Min)	12:00 Pilates 1+2		10:30 Pilates 2 (45 Min.)	12:00 Rückengym. & Stretching 1+2 (60Min.)	12:00 Step 2 + 3
			11:15 Hatha-Yoga 1+2		
			15:00 Judo Gruppe I (5 - 8 Jahre)	15:00 Judo Gruppe I (5 - 8 Jahre)	13.30 Kurs-Specials ca. alle 4 Wochen siehe Aushänge!!!
	16:00 Taekwondo minis ab 6 Jahre	16:00 Judo Gruppe I (5 - 8 Jahre)	16:00 Spiel Judo ab 3 Jahre (45Min.)	16:00 Judo Gruppe II ab 9 Jahren	
17:00 Rückenfitness 1+2	17:00 Taekwondo Kinder + Jugendliche	17:00 Judo Gruppe II ab 9 Jahren	17:00 Taekwondo Kinder + Jugendliche		
18:00 Body-Workout 2	16:00 Kinderbetreuung bis 19:00 Uhr		16:00 Kinderbetreuung bis 19:00 Uhr	17:00 Pilates 1+2	
19:00 Rückenfitness 1+2	18:00 Body-Workout 2	18:00 Rückenfitness Flexibar & Co. 1+2	18:00 Pilates 1+2	18:00 Rückengym. & Stretching 1+2	
19:00 Walking 1+2 bis 26.09.	19:00 BBP - Pur 1+2 (45 Min.)	19:00 Body-Workout 2 ab 07.09. ZUMBA®	19:00 Body - Style 2	19:00 Kraft-Workout 2+3 (75 Min.)	
20:00 Step 2	19:45 Kraft-Workout 2+3 (75 Min.)	20:00 Step 3	20:00 Yoga Special 1+2	20:15 Bauch +Stretch 1-3 (30 Min.)	

Kurstufen

- 1 = Einsteiger
- 2 = Mittelstufe
- 3 = Fortgeschrittene

Änderung bzw. neuer Kurs

Gerätetraining

- Mo.+ Do. 7:00 - 21:00
- Di.Mi.Fr. 8:30 - 21:00
- Sa. 10:00 - 15:30

- Änderungen und Hinweise hängen im Studio aus!
- Änderungen vorbehalten!

juka dojo Fitnesscenter

- Langenhagen 9 a-d
- 22609 Hamburg
- Tel.: 040 - 82 58 41

