



FIT & FUN RUEDT/SIR TRAININGSPROGRAMM 2019/2020

Waat	Auerzäit	Mat wiem	Wou
------	----------	----------	-----

Meindes

Yoga (Y)	19.00 – 20.30	Andrée LENTZ	Centre Culturel Mensder
Zumba (ZU)	19.00 – 20.00	Debora MAGNO	Sportshaal Ruedt/Sir

Densdes

Piloxing (PIL)	19.00 – 20.00	Uschi DAHM	Centre Culturel Mensder
-----------------------	---------------	------------	-------------------------

Mettwoches

Gym Douce (GD) 60+	09.30 – 10.30	Wiltrud SCHULTZE	Centre Culturel Ouljen
Pilates (P)	18.00 – 19.00	Annette FEYDT	Sportshaal Ruedt/Sir
Rückenfitness (RF)	19.00 – 20.00		

Donneschdes

Bodyshape (BS)	08.30 – 09.30	Monika PETRY	Centre Culturel Ouljen
Multi-Kulti = Die Welt der Tänze in der Gruppe entdecken (vorher Tanzgymnastik)			
Multi-Kulti-Tanzen (MKT)	20.15 – 21.15	Josée WEIS	Centre Culturel Mensder

WICHTEG

- D'Couren daueren vum 23/09/19 bis den 27/06/20, **minimum 14 Leit pro Cours**
- **100 €** fir 1 Cours – **150 €** fir 2 Couren – **200 €** fir 3 an fir all weideren Cours kommen **50 €** dozou
- **140 €** fir Yoga – **190 €** fir Yoga mat 1 aneren Cours - **240 €** fir Yoga mat 2 aneren Couren – **290 €** fir Yoga mat 3< aneren Couren
- **Abschreiwungen iwwert eis Homepage (fitandfun.lu)**
- Bei der Iwwerweisung, **dei och zugleich d'Unmeldung ass**, onbedengt den **Code a Klammern vum Cours** oder den Couren ungin (1* schnupperen ass meiglech), souwei **Äer Adress**
- Eisen Kont bei der Raiffeisenkeess **Fit & Fun Ruedt/Sir-CCRA LU94 0090 0000 1104 6513**