



SV Ampermoching - Online Kurse ab dem 11.01.2021

Für Mitglieder: Kostenlos (Ausnahme Balance Swing & Yoga)

Für Gäste: 15 € im Monat

→ Auf Anfrage (via E-Mail an SVA-in-balance@web.de) senden wir Dir die dementsprechenden Online-Zugangsdaten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Uhrzeit	18:30 - 19:15 (ab dem 18.01.21)	18:30 - 19:00	19:30 - 20:00/20:15	19:30 - 20:00
Kurs	6x Balance Swing	Cardio Killer	Functional Flow (30 min) RückenFit (45 min)	Tabata & Complete Body Workout
Trainerin	Stefanie	Kati	Monika	Elisabeth
Kosten	Gast = 30€ + 15€ Leihgebühr Mitglied = 15€	Gast = 15€ im Monat Mitglied = kostenlos	Gast = 15€ im Monat Mitglied = kostenlos	Gast = 15€ im Monat Mitglied = kostenlos
Zusatzinfo	Die Trampoline können während des Kurses von den Mitgliedern kostenlos ausgeliehen werden.		Kursformat wöchentlich im Wechsel: Gerade KW = RückenFit Ungerade KW = Functional Flow	Kursformat wöchentlich im Wechsel
Uhrzeit	19:30 - 20:15	19:30 - 20:00		20:00 - 20:30
Kurs	6x Yoga	Pilates		Stretch & Relax
Trainerin	Anna	Monika & Michaela		Elisabeth
Kosten	Gast = 30€ Mitglied = 15€	Gast = 15€ im Monat Mitglied = kostenlos		Gast = 15€ im Monat Mitglied = kostenlos