

Ort	Zeitblöcke
Bürgerhaus Ostheim	1h

Wochenplan FCO

Stand 30.10.2019

MONTAG	DIENSTAG			MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Walking 7:45 - 8:45 (Sportplatz)	Bellas 15:30 - 16:30 Vorschüler bei Nicole & Celine	Smileys 15:30 - 16:30 1. Klasse bei Heike & Sarah	Jumpys 15:30 - 16:30 2. Klasse bei Rosi & Joline	Walking 7:45 - 8:45 (Sportplatz)		Walking 7:45 - 8:45 (Sportplatz)	* Smove & Walk 8:30 - 9:45 Waldparkplatz Eichen bei Waltraud
	NoLimits 16:30 - 17:30 3. + 4. Klasse bei Regina & Maren	The Dance Crew 16:30 - 17:30 5. + 6. Klasse bei Silke & Andrea	Sweet Devils 16:30 - 17:30 7. Klasse bei Sophia & Lena	* Wirbelsäule 9:30 - 10:30	* Wirbelsäule 9:00 - 10:15		
	Pfefferkörner 17:30 - 18:40 10. Klasse bei Rosi & Leonie			Fit ab „60“ 10:30 - 11:30	Fit ab „60“ 10:30 - 11:30		
Gymnastik (Frauen) 19:00- 20:00	Wilde Hühner 18:45 - 19:45 9. Klasse bei Lili				Infected 17:45 - 18:45 11.-13. Klasse bei Marie		
Gymnastik (Frauen + Männer) 20:00 - 21:00	Pretty Flyz 20:00 - 22:00 bei Louise, Martina & Tamara			Wirbelsäule 19:30 - 20:45 bei Regina	Power Fitness 19:00 - 20:00		
Badminton 19:30 - 22:00 ab 16 Jahre (Schulturnhalle)					Fit-Mix 20:00 - 21:00 bei Sybille		
					* Anmeldung erforderlich - evtl. Kursgebühren erfragen	Mehr Infos unter www.fc-ostheim.de	Kontakt unter: gymnastik@fc-ostheim.de

Wochenübersicht

UHRZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

