

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
*Smove ,n Walk 7:45 -8:45 (Sportplatz)			Walking 7:45 -8:45 (Sportplatz)			Walking 7:45 -8:45 (Sportplatz)	*Smove ,n Walk 8:30-9:45 (Waldparkplatz Eichen) bei Waltraud
			*Wirbelsäule 9:30-10:30 bei Waltraud	*Wirbelsäule 9:00-10:15 bei Waltraud			
			Pilates 10:45-11:45 bei Waltraud	Senioren-gymnastik 10:30-11:30 bei Waltraud			
	Bellas (2. Klasse) 15:00-16:00 bei Nicole & Celine	Quatschies (1. Klasse) 15:00-16:00 bei Marie & Alisa					
Smileys (3. Klasse) 16:30-17:30 bei Silke & Sarah	Jumpys (4./5. Klasse) 16:30-17:30 bei Rosi & Maren		*Anmeldung erforderlich - evtl. Kursgebühren				
Gymnastik (Frauen) 19:00-20:00	Pfefferkörner (11./12./13. Klasse) 16:30-17:30 bei Rosi & Leonie						
Gymnastik (Frauen & Männer) 20:00-21:00	Smileys (7./8./9. Klasse) 16:30-17:30 bei Sophia & Lena		*Wirbelsäule 19:30-20.45 bei Regina	Power Fitness / Fitmix 19:00-20:00			
Badminton ab 16 Jahre 19.30 - ca. 21.30 Uhr Neue Turnhalle Ostheim	Pretty Flyz 20:00-22:00 Bei Louise, Martina & Tamara	Outdoor 19:30-20:30		Intensiv Yoga 20:00-21.00	Outdoor 20:00-21:00		

Mehr Infos unter www.fc-ostheim.de
Kontakt:
gymnastik@fc-ostheim.de