

Montag

10⁰⁰ - 11⁰⁰ Ausgleichsgymnastik
Studio 1

17⁵⁰ - 18⁵⁰ Konditionsgymnastik
Studio 2

19⁰⁰ - 20⁰⁰ Stretching
Studio 1

20⁰⁵ - 21⁰⁵ Konditionsgymnastik
Studio 1

21¹⁰ - 22¹⁰ Ausgleichsgymnastik
Studio 1 14-tägig (ungerade KW)

Dienstag

09⁴⁵ - 10⁴⁵ Konditionsgymnastik
Studio 1

17⁵⁰ - 18⁵⁰ Ausgleichsgymnastik
Studio 2

19⁰⁵ - 20⁰⁵ Konditionsgymnastik
Studio 2

Mittwoch

09³⁰ - 10³⁰ Ausgleichsgymnastik
Studio 1

10⁴⁵ - 11⁴⁵ Konditionsgymnastik
Studio 1

17⁴⁵ - 18⁴⁵ Konditionsgymnastik
Studio 2 14-tägig (ungerade KW)

18⁵⁰ - 19⁵⁰ Stretching
Studio 2 14-tägig (ungerade KW)

20⁰⁰ - 21⁰⁰ Ausgleichsgymnastik
Studio 2 14-tägig (ungerade KW)

Donnerstag

10⁰⁰ - 11⁰⁰ Konditionsgymnastik
Studio 1 14-tägig (gerade KW)

18⁵⁵ - 19⁵⁵ Ausgleichsgymnastik
Studio 1

20⁰⁰ - 21⁰⁰ Konditionsgymnastik
Studio 1

Freitag

09³⁰ - 10³⁰ Stretching
Studio 1

Samstag

10⁰⁰ - 11⁰⁰ Konditionsgymnastik
Studio 1 14-tägig (ungerade KW)

Gymnastikstudio Samborsky

Theodor-Heuss-Ring 50
63128 Dietzenbach
Telefon 06074 / 824 222

Fitness:
Konditionsgymnastik
(Step, Aerobic, Active Gym,
B-B-P)

Wellness:
Stretching

Gesundheit:
Ausgleichsgymnastik
(Wirbelsäulengymnastik,
Rücken-Haltungsschulung,
Präventives Rückentraining)

Räumlichkeiten
Studio 1 = Erdgeschoß
Studio 2 = Keller