

Mein perfekter

Tag im ...

Finesse

fitness für die frau

am **Mi.**, den **8. Februar 2012**

Bewegung Kurse

08:45 Uhr **ZUMBA**

09:15 Uhr **AEROBIC**

09:45 Uhr **PILATES**

16:30 Uhr **AEROBIC**

17:00 Uhr **WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**

18:30 Uhr **BODY PUMP**

19:45 Uhr **SPINNING**

19:00 Uhr **PILATES EINSTEIGER**

Viele Gründe
etwas für
mich zu tun:

- ich fühle mich wohl
- ich sehe besser aus
- ich habe mehr
Selbstvertrauen
- ich lebe gesünder

Information
und persönliche
Fitnessberatung
GANZTÄGIG!

Training

Indikationsspezifisches Gerätetraining:

Trainingszirkel für Menschen
mit Beschwerden (z.B. Rücken)

9 Uhr & 17 Uhr

Effective:

Fitnesszirkel für Einsteiger

10 Uhr & 18 Uhr

Computeranalysen

Rückenstatus (Back-check), Kör-
peranalysen (Körperfett, BMI),
Cardio Scan (Herzportrait und
Stresslevel) ganztägig!

Entspannung

Progressive Relaxation

19.30 Uhr

Sauna & Beauty Special

Fit ins Frühjahr

Peelings und Masken, Packungen,
frisches Obst & Tee im Saunabereich!

10 bis 13 Uhr & 18 bis 21 Uhr

Die richtigen

Mabe...

Vortrag 18 Uhr

... bekommen Sie bei

WNS!

Frühstücksbuffet

ab 10.00 Uhr

Salatbuffet

ab 18.30 Uhr

**Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos und
unverbindlich, wir bitten um telefonische Reservierung!**

**Holter Straße 117 · Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 0 52 07 / 28 47 · Telefax: 0 52 07 / 92 19 31
www.finesse-frauenfitness.de · finesse-shs@t-online.de**