

UNSER ANGEBOT SPEZIELL FÜR FRAUEN:

- Pilates oder Yogilates
- Bauch/Beine/Po
- Muskelentspannung
- Zirkeltraining
- Rückenfit
- Indoor Cycling
- Aerobic oder Step Aerobic
- YOGA (für Frauen & Männer)
- gezielte präventive krankenkassengeförderte Angebote, wie
 - Rückenfit/ Wirbelsäulengymnastik
 - YOGA für Jeden
- Personal Training, z.B. Zuhause, im Büro, wo Sie wollen, ...
- Firmenfitness, z.B. Sport im Büro, Pilates, Business-YOGA, ...



Testen Sie unser Angebot bei einer Probestunde!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Ernst-Thälmann-Str. 81
in Kleinmachnow/ Nahe Berlin-Zehlendorf.
 Tel.: 033203 / 86 298 o. 0177 / 629 41 89

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Ihr MM-SportsFit&Vital Team

MM-SportsFit&Vital Kursplan 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					Indoor Cycle 09.00-09.45 Frauen&Männer
		Bauch/Beine/Po 10.00-10.45		YOGA Marina 10.00-11.15 Frauen&Männer	Pilates Zirkeltraining 10.00-10.45
ZUMBA©Fitness 17.00-17.45			Pilates 17.00-17.45		
Indoor Cycle 18.00-18.45	Bauch/Beine/Po 18.00-18.45	ZUMBA©Fitness 18.00-18.45	Zirkeltraining 18.00-18.45	Indoor Cycle 18.00-18.45 Frauen&Männer	
Bauch/Beine/Po 19.00-19.45	Aerobic 19.00-19.45	ZUMBA©Fitness 19.00-19.45	Step Aerobic 19.00-19.45	Bauch/Beine/Po 19.00-19.45	
Rückenfit 20.00-20.45	Pilates 20.00-20.45	Indoor Cycle 20.00-20.45 Frauen&Männer	YOGA Ellinor 20.00-21.15 Frauen&Männer		

Blaue Kurse finden ohne Anmeldung statt! Die 5 € für eine Probestunde werden später angerechnet.

Bei **Yogakursen** bitten wir um telefonische Voranmeldung.

* An Sonn-/Feiertagen finden keine Kurse statt, bei Schulferien das Ferienkursangebot unter www.mm-sports.de beachten!

O 10er-Karte blaue Kurse 65 EURO
 O 10er-Karte Yoga 120 EURO
 O 10er-Karte Präventionskurs (10x75Min.) 120 EURO

O Jahresvertrag blaue Kurse 33 EURO/ Monat
 O Jahresvertrag Yoga 55 EURO/ Monat

O Einzelkurs 7 EURO
 O Einzeleinheit Yoga 14 EURO
 O Personal Training ab 40 EURO/ 45 Min.-Einheit