KURSPLAN DIESER WOCHE

QUADRATWERK
FITNESS · MANNHEIM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
07:00	**Rückenfit** Dana · 45 Min.	**Stretching** Emre · 60 Min.	**Zirkeltraining** Dr. · 60 Min.		**Langhantel-Basics** Lea · 45 Min.	**Mobility** Marek · 45 Min.
09:30	**Zirkeltraining** Emre · 60 Min.		**Langhantel-Basics** Kwame · 45 Min.	**Mobility** Lea · 45 Min.		**Reha-Training** Dana · 60 Min.
12:15	**Langhantel-Basics** Dr. · 45 Min.	**Mobility** Kwame · 45 Min.		**Reha-Training** Marek · 60 Min.	**Yoga** Dana · 60 Min.	
17:30		**Reha-Training** Lea · 60 Min.	**Yoga** Marek · 60 Min.		**Functional** Emre · 45 Min.	**Rückenfit** Dr. · 45 Min.
19:00	**Yoga** Lea · 60 Min.		**Functional** Dana · 45 Min.	**Rückenfit** Emre · 45 Min.	**Stretching** Dr. · 60 Min.	
20:15	**Functional** Marek · 45 Min.	**Rückenfit** Dana · 45 Min.	**Stretching** Emre · 60 Min.	**Zirkeltraining** Dr. · 60 Min.		

TARIFE UND ANGEBOTE

Flex-Mitgliedschaft	**49,90 €**
Jahresmitgliedschaft	**34,90 €**
Studierende und Azubis	**27,90 €**
Zehnerkarte	**129,00 €**
Personal Training	**79,00 €**
PT-Paket 10 Einheiten	**690,00 €**
Körperanalyse	**39,00 €**
Rückenfit-Kurs	**120,00 €**
Reha-Training	**über ärztliche Verordnung**
Yoga und Mobility	**in allen Tarifen inklusive**
Getränkeflatrate	**9,90 €**
Handtuch- und Spindservice	**6,50 €**

Kurse in allen Tarifen inklusive, Anmeldung in der App.
Quadratwerk Fitness GmbH · Augustaanlage 41 · 68165 Mannheim