



Zollstock, Trainingsraum 1. SVK e.V., Fritz-Hecker-Str. 111, 50969 Köln
Rückseite vom Zollstockbad

jeden Montag:		
<u>Rücken & Bauch</u>		17:15 – 18:15 Uhr
20.08. – 17.12.2018	168 €	17 x à 60 min
<u>Rücken – Fit</u>		18:30 – 20:00 Uhr
20.08. – 17.12.2018	210 €	17 x à 90 min
<u>Body – Fitness</u>		20:00 – 21:30 Uhr
20.08. – 17.12.2018	210 €	17 x à 90 min
jeden Donnerstag :		
<u>Fit-Mix 60 plus</u>		16 – 17 Uhr
23.08. – 20.12.2018	156 €	17 x 60 min
<u>Rücken & Bauch</u>		17:15 – 18:15 Uhr
23.08. – 20.12.2018	168 €	17 x 60 min
<u>Body – Fitness</u>		18:30 – 20:00 Uhr
23.08. – 20.12.2018	210 €	17 x 90 min
<u>10er-Karten sind 5 Monate gültig</u>		
10 x 60 min	120 €	
10 x 90 min	150 €	

Die Kurse finden in den Herbstferien statt und in der 44. KW (die Woche nach den Herbstferien) finden sie nicht statt.

Prima Aktiva bietet eine kostenlose Schnupperstunde in den laufenden Kursen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kursgebühr wird dann entsprechend angepasst.

Die Kursgebühr ist zahlbar in zwei Teilbeträgen (oder auch ganz), jeweils die Hälfte **bis zum 10. September** bzw. zum **22. Oktober 2018**.