

Weihnachts - Specials 2022



Angebote Halle 1-3 & Livestream

Dienstag, 27. Dezember

09.00 - 10.00	BodyWork	Sonja
10.00 - 11.00	RückenFit	Sonja
18.00 - 19.00	RückenFit	Petra
19.00 - 20.00	FaszienFit	Petra

Mittwoch, 28. Dezember

09.00 - 10.00	Wirbelsäulengym.	Daniel
10.00 - 11.00	Stretch & Relax	Daniel
18.00 - 19.00	BodyWork	Claudia
19.00 - 20.00	H.I.T.	Claudia

Donnerstag, 29. Dezember

09.00 - 10.00	FitMix	Mona
10.00 - 11.00	Wirbelsäulengym.	Mona
18.00 - 19.00	KORCE® Light	Daniel
19.00 - 20.00	Cardio	Daniel

Freitag, 30. Dezember

09.00 - 10.00	Wirbelsäulengym.	Petra
10.00 - 11.00	Stretch & Relax	Petra
18.00 - 19.00	H.I.T.	Claudia
19.00 - 20.00	StepAerobic	Claudia

Angebote SGL Bad

09.00 - 09.45	Wassergymnastik	Andrea F.
10.00 - 10.45	Wassergymnastik	Andrea F.
18.00 - 18.45	AquaPower	Silvia
19.00 - 19.45	AquaPower	Silvia

09.00 - 09.45	Wassergymnastik	Silvia
10.00 - 10.45	Wassergymnastik	Silvia
18.00 - 18.45	AquaFit	Andrea F.
19.00 - 19.45	AquaFit	Andrea F.

09.00 - 09.45	Wassergymnastik	Silvia
10.00 - 10.45	Wassergymnastik	Silvia
18.00 - 18.45	AquaPower	Andrea F.
19.00 - 19.45	AquaPower	Andrea F.

11.15 - 12.00	Wassergymnastik	Petra
12.15 - 13.00	Wassergymnastik	Petra

Öffnungszeiten BZL & Studio: Weihnachten 24. - 26.12.: geschlossen
27.12. - 30.12.22: 08.00 - 21.45 Uhr; Silvester & Neujahr 31.12.22/01.01.23 geschlossen
Ab 02.01.23 gelten die regulären Öffnungszeiten.

Öffnungszeiten Stadtbad: www.sglangenfeld.de

**Wir freuen uns auf eine
sportliche Weihnachtszeit!**

Euer SGL-Team

**Wir bewegen
Langenfeld**