

Kursplan Fit & Gesund

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:00 - 10:00 Uhr	09:00 - 09:45 Uhr		17:30 - 18:30
Fit im Alter	Reha Sport		Zumba Gold
10:00 - 11:00 Uhr		17:00 - 17:45 Uhr	18:30 - 19:30 Uhr
Zumba Gold		Reha Sport	RückenFit
18:30 - 19:30 Uhr		19:00 - 20:00 Uhr (November bis März)	19:30 - 20:30 Uhr
Bauch-Beine-Po		18:30 - 19:30 Uhr (April bis Oktober)	Step
19:00 - 20:30 Uhr		Zumba	
Yoga		20:00 - 21:00 Uhr (November bis März)	
19:30 - 20:30 Uhr		19:30 - 20:30 Uhr (April bis Oktober)	
Zumba		Bauch-Beine-Po	

Lernförderschule, Zuckeroder Str. 4a, 01705 Freital

Weißeritzgymnasium Außenstelle, Johannisstraße 11, 01705 Freital -> Eingang über Jägerstraße

Geschäftsstelle, Dresdner Str. 233, 01705 Freital

Kulturhaus, Lutherstr. 2, 01705 Freital