

FITNESS  BEAUTY
AMANUSA KIDS-KURSPLAN

gültig ab **24. Oktober 2022**

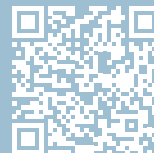
Die **Teilnehmerzahl ist begrenzt** und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erforderlich. **Solltest du deinen gebuchten Termin nicht einhalten können, ist eine Abmeldung mindestens 2 Std. vor Kursbeginn dringend erforderlich!** Alle Kurse werden **15 Minuten** früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und zum Lüften bleibt. Bitte desinfiziere alle benutzten Trainingsgeräte nach Ende des Kurses. Bitte bringe deine eigene Matte und ein großes Handtuch mit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr Kinderbetreuung: 09.00-14.00 Uhr 16.00-19.45 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr 16.00-19.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr 16.00-19.15 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr 16.00-19.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr Kinderbetreuung: 09.00-12.30 Uhr 16.00-19.15 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-19.00 Uhr Kinderbetreuung: 10.00-14.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-19.00 Uhr Kinderbetreuung: 10.00-15.30 Uhr
11.00 - 12.30 R2 Rückbildungsyoga Rebecca	09.30 - 10.30 Lounge Workout mit Babytrage (2-8 Mon.) Chiara	10.00 - 11.00* Herrngarten Workout mit Kinderwagen Lidia	11.00 - 12.00 Lounge Mama & Kind-Workout Katharina W.			
16.00 - 17.00 R1 Kids Kickboxen (7-10 J.) Michelle	10.30 - 11.30 Lounge Rückbildungsgymnastik Chiara	15.30 - 16.30 R1 Zumba® Kids (5-7 J.) Lidia	15.00 - 16.00 Lounge Kinderturnen (2-4 J.) Chiara			
17.00 - 18.00 Lounge Teens Kickboxen (11-14 J.) Michelle	15.00 - 16.00 Lounge Kindertanz (3-4 J.) Stephanie	16.30 - 17.30 Lounge Zumba® Kids (8-11 J.) Lidia	15.00 - 16.00 R1 WORLD JUMPING® Kids (5-7 J.) Lidia			
	16.00 - 17.00 Lounge Kinderballett (4-5 J.) Stephanie		16.00 - 17.00 R2 Fit Kids (5-7 J.) Chiara			
	16.00 - 17.00 R1 Kinderballett (9-12 J.) Chiara		16.00 - 17.00 R1 WORLD JUMPING® Kids (8-11 J.) Lidia			
	17.00 - 18.00 Lounge Kinderballett (5-6 J.) Stephanie		17.00 - 18.00 R2 Fit Kids (8-11 J.) Chiara			
	17.00 - 18.00 R2 Kinderballett (7-8 J.) Chiara					



AMANUSA
 Ludwigsplatz 6
 64295 Darmstadt
 Tel.: 06151 - 3608360
 www.amanusa.de

Die **Teilnehmerzahl ist begrenzt** und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erforderlich. **Solltest du deinen gebuchten Termin nicht einhalten können, ist eine Abmeldung mindestens 2 Std. vor Kursbeginn dringend erforderlich!**



■ Mama & Kind Kurse
 ■ Kinderkurse
 R1: Raum 1
 R2: Raum 2
 R3: Raum 3
 *Nur bis zum 30. November

#MEINAMANUSA