



FC Phönix Gymnastikprogramm für Erwachsene

| Dauer 1h | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------|---------|--------------------------|-------------|--------------------------|---------|
| 9:00 | | Funktionale Gymnastik | | | Pilates |
| 9:30 | | | Wirbelsäule | | |
| 18:30 | Fitness | Zumba | | Ausgleichs- gymnastik | |
| 18:45 | | | Fitness | | |
| 20:00 | | Yoga* | Pilates* | | |

Unbedingt beachten

Hände desinfizieren

Eigene Matte mitbringen

Die Garderobe ist nicht zugänglich, die Toilette nur in Ausnahmefälle nutzen

Um den Abstandsregeln gerecht zu werden, sind die Kurse auf 13 TN begrenzt.

Schnuppern ist jederzeit möglich, einfach vorbeikommen. Wir freuen uns!

* Da diese Kurse im Rahmen des Projektes „**(M)ein Stadtteil bewegt sich**“ Berg am Laim stattfinden, sind sie für alle Teilnehmer **kostenlos**.

Kontakt

gymnastik@fcphoenixmuenchen.de