

# CLUB NEWS

## Unsere Mrs.Sportys



Ihr lieben, wir möchten uns gaaaanz herzlich bei euch allen bedanken. Für die letzten 10 Jahre und auch für den 25.05.2024 es war uns ein Fest.

Wir alle hatten eine Menge Spaß und haben uns riesig über jeden von euch gefreut. Danke an jeden der gekommen ist und danke auch die die an uns gedacht haben. Wir haben uns über jede Nachricht und jede Karte gefreut.

An die die dieses Jahr nicht dabei waren, nicht traurig sein wir feiern in 5 Jahren wieder 😊



## Angebote!

### Bonuskarten

Ab 1. Mai gibt es unsere Bonuskarten, diese sind bis zum 30.06 gültig, wer diese bis dahin gefüllt hat, bekommt eine Überraschung von uns!

### Mitglieder werben Mitglieder!

Du hast eine Freundin, die schon immer zum Sport gehen wollte, sich aber nicht überwinden konnte? Oder du hast jemanden der bei uns starten möchte? Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt für euch beide! Jedes Mitglied, welches uns erfolgreich weiterempfohlen hat, bekommt einen wunderschönen Geschenkkorb + Gratismonate fürs Training. Auch unsere Neumitglieder können sich auf großartige Angebote rund um unser Jubiläum freuen!

### NEU NEU NEU!

Da euch der Stepkurs so gut gefallen hat, versuchen wir diesen öfter in unseren Alltag aufzunehmen. Hier die nächsten Termine: immer mittwochs 19:15 Uhr

- ➔ 05.06.2024
- ➔ 19.06.2024

### Sommerferien!!

Ihr lieben, wie auch die letzten Jahre passen wir unsere Trainerzeiten in den Sommerferien an. Viele von euch sind im Urlaub und auch wir sind teilweise im Urlaub. Aus diesem Grund sind die Trainerzeiten ab dem 08.07.2024 bis zum 16.08.2024 wie folgt:

- Mo-Do 9-11 Uhr und 16-18 Uhr**
- Freitags 9-11 und 15-17 Uhr**

Die Kurse werden stattfinden werden aber an diese Öffnungszeiten angepasst.

- Montags:** Burn 18 Uhr
- Dienstags:** Health 10:15 Uhr
- Mittwochs:** 18 Uhr Shape und 18:45 Uhr Mobility
- Donnerstags:** Outdoor Health 9:30 Uhr und

Outdoor Burn 17:30 Uhr

## Clubveranstaltungen

Jeden Montag

**19:15 Uhr**

**Burn (abnehmen)**

HF 80-90, für Fortgeschrittene



Jeden Dienstag

**11:15 Uhr**

**Health (Gesundheit)**

HF 50-60, für Jeden

**17:15 Uhr**

**Shape (Straffen)**

HF 60-80, für Jeden



Jeden Mittwoch

**18:00 Uhr**

**Shape (Straffung)**

HF 70-90, für Fortgeschritten

**18:45 Uhr**

**Mobility (Stabilität und Beweglichkeit)**

HF 50-60, für Jeden

Jeden Donnerstag

**9:30 Uhr**

**Outdoortraining (Gesundheit)**

HF 50-60, Für Jeden

**18:00 Uhr**

**Outdoortraining (Burn)**

HF 80-90, für Jeden



### TRAININGSZEITEN

Montag bis Sonntag, 06.00 bis 22.00 Uhr

### BERATUNGS- UND ANMELDEZEITEN

Mo., 9.00-12.00 Uhr + 16.00-20.00 Uhr

Die., 9.00-12.00 Uhr + 16.00-19.00 Uhr

Mi., 9.00-12.00 Uhr + 16.00-19.00 Uhr

Do., 9.00-12.00 Uhr + 16.00-20.00 Uhr

Fr., 9.00-12.00 Uhr + 15.00-17.00 Uhr

MRS.SPORTY Opladen