



Melde dich am
6. September beim
Tag der offenen Tür
an und sichere dir
2 Monate

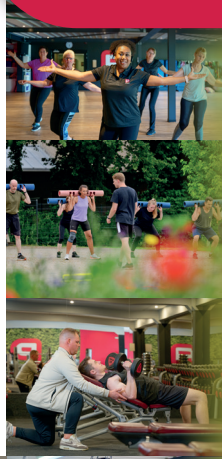
**kostenloses
Training!**

**SONNTAG,
6. SEPTEMBER
09:00-16:00 UHR**

**Schau ganz unverbindlich bei
unserem Tag der offenen Tür vorbei!**

Am Sonntag, den 6. September, laden wir dich von 09:00 bis 16:00 Uhr herzlich zu unserem Tag der offenen Tür ein. Erhalte einen exklusiven Blick hinter die Kulissen unseres Studios. Lerne unser Studio, unser Team und die besondere Atmosphäre bei Ponsen Sport kennen. Du möchtest mehr über unsere Trainingsangebote erfahren oder hast Fragen zu Fitness und Gesundheit? Unser Team berät dich gerne persönlich und beantwortet alle deine Fragen. Natürlich erwarten dich außerdem gesunde Snacks und erfrischende Getränke. Melde dich am 6. September beim Tag der offenen Tür an und sichere dir 2 Monate kostenloses Training!

TAG DER OFFENEN TÜR PONSEN SPORT



FITNESS
SENIORENTRAINING
JUGENDFITNESS
CARDIOTRAINING
BOOTCAMP
BOXING WORKOUT
SPINNING
PILATES
YOGA (HATHA & YIN)
ZUMBA
BODY SHAPE
CORE WORKOUT
RÜCKENFIT
PERSONAL TRAINING

**Maximale Flexibilität!
Bei uns gibt es
ausschließlich
monatlich kündbare
Mitgliedschaften.**

**SEIT 40
JAHREN IN
BESTFORM!**



P **ponsen**
Sinds 1986 sport + gezondheid

Europastraat 2A Dinxperlo T +31 (0)315 652998

WWW.PONSEN.DE

KURSZEITEN

MONTAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Stehende Rückenschule	09:00 - 09:30
Konditionstraining	09:30 - 10:00
Liegende Rückenschule	10:00 - 10:30
Yin Yoga	11:00 - 12:00
Liegende Rückenschule	18:00 - 18:50
Zumba	19:00 - 19:50
Bauchmuskeltraining	19:00 - 19:15
Bootcamp	19:00 - 20:00

DIENSTAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Stehende Rückenschule	09:00 - 09:30
Functional BBP	09:00 - 09:50
Konditionstraining	09:30 - 10:00
Liegende Rückenschule	10:00 - 10:30
Liegende Rückenschule	18:00 - 18:50
Bauchmuskeltraining	19:00 - 19:15
BBP (Bauch, Beine, Po)	19:00 - 19:50
Spinning	19:30 - 20:20

MITTWOCH

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Stehende Rückenschule	09:00 - 09:30
Konditionstraining	09:30 - 10:00
Liegende Rückenschule	10:00 - 10:30
Hatha Yoga	10:45 - 11:45
Jugendfitness 9 bis 13 Jahre	15:00 - 16:00
Hatha Yoga	17:45 - 18:45
Boxsack-Training	18:45 - 19:30
Bauchmuskeltraining	19:00 - 19:15
Bootcamp	19:00 - 20:00
Pilates	19:00 - 20:00
Boxsack-Training	19:45 - 20:30

DONNERSTAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Stehende Rückenschule	09:00 - 09:30
BBP (Bauch, Beine, Po)	09:00 - 09:50
Konditionstraining	09:30 - 10:00
Liegende Rückenschule	10:00 - 10:30
BBP (Bauch, Beine, Po)	19:00 - 19:50
Bauchmuskeltraining	19:00 - 19:15
Spinning	19:30 - 20:20
Liegende Rückenschule	20:00 - 20:50

FREITAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Stehende Rückenschule	09:00 - 09:30
Konditionstraining	09:30 - 10:00
Liegende Rückenschule	10:00 - 10:30
Hatha Yoga	10:45 - 11:45
Bauchmuskeltraining	19:00 - 19:15

WOCHENENDE

Samstag:

Liegende Rückenschule	09:15 - 10:00
-----------------------	---------------

Sonntag:

Liegende Rückenschule	10:30 - 11:15
-----------------------	---------------

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag:	08:00 - 21:30
Samstag und Sonntag:	08:30 - 14:00

KONTAKT

T +31 (0)315 652998
info@ponsensport.nl