



AIKIDO YOSHINKAN e. V.

Vereinsregister Nr. 13634 Amtsgericht München
Lothstraße 62, 80335 München, Tel.: 089 201 22 90
<http://www.aikido-yoshinkan.de/>

Vormittagsprogramm ab 11. September 2018 in Kooperation mit FreizeitSport München

Während der Schulzeit:

Montag:

**08:30 - 09:30 Rücken-Fitness mit Tabata
09:40 - 10:40 Pilates**

Dienstag:

09:00 - 10:00 Yoga

Mittwoch:

**08:30 - 09:30 Body-Styling
09:40 - 10:40 Rücken-Fitness**

Donnerstag:

**08:30 - 09:30 Yoga
09:45 - 10:45 Fitness Generation Plus (50+)**

Während der Schulferien:

wird in der Regel ein reduziertes Programm angeboten, dies wird rechtzeitig bekannt gegeben (per Handzettel, Aushang und über die Webseite des Vereins).

Zur Beachtung:

Die Teilnahme ist nur mit einem FreizeitSport-Ticket möglich, eine kostenlose Teilnahme im Rahmen der "Girls and Boys in Motion"- Regelung oder mit Ehrenkarte ist ausgeschlossen. Ansonsten gelten die Regelungen des Hallensportprogrammes (siehe Programmheft S. 26-27).