



VORMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 – 10.00 Uhr	11.15– 12.00 Uhr	09.00 – 10.00 Uhr	8.30 – 9.15 Uhr	9.00 – 10.30 Uhr	--- -- -- -- Uhr	10.00 – 11.00 Uhr
Pilates	BBP + Rücken	Yoga	Feelfresh	Yogaflow Mittelstufe	7 Tage Challenge	Wirbelsäulen-Gymnastik
10.00 – 10.15 Uhr						
Stretch & Relax						

NACHMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18.00 – 18.55 Uhr	18.30 – 19.30 Uhr	--- -- -- -- Uhr	18.00 – 18.55 Uhr	--- -- -- -- Uhr	--- -- -- -- Uhr	--- -- -- -- Uhr
25 Minuten Beine und Po 25 Minuten Bauch und Rücken	BodyFit	.	25 Minuten Beine und Po 25 Minuten Bauch und Rücken	.	.	.
19.00– 20.00 Uhr			19.00– 20.00 Uhr			
Yogaflow			Yogaflow			