



VORMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 – 10.00 Uhr	--- -- --- Uhr	9.00 – 10.00 Uhr	--- -- --- Uhr	9.00 – 10.30 Uhr	--- -- --- Uhr	10.00 – 11.00 Uhr
Pilates	4-Tage-Challenge	Yoga für Einsteiger	Video-Training	Yogaflow Mittelstufe	Video-Training	Wirbelsäulengymnastik
10.00 – 10.15 Uhr						
Stretch & Relax						

NACHMITTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--- -- --- Uhr	18.30 – 19.30 Uhr	18.15 – 19.00 Uhr	19.00 – 20.30 Uhr	18.00 – 18.40 Uhr	16.00 – 16.45 Uhr	--- -- --- Uhr
Video-Training	Bodyfit	Zumba strong  ZIN Paulina Kokova	Yogaflow	Entspannen mit Progressiver Muskelrelaxation	Zumba & Zumba strong 	.
19.00 – 20.30 Uhr		19.30 – 20.30 Uhr				
Yogaflow		Pilates				