

MONTAG

10.00 - 10.45 Pilates-Faszien-Mix
10.45 - 11.45 Yoga

STEPHIE

17.15 - 18.00 Pilates
18.00 - 18.45 Fit Mix

ANNE

DIENSTAG

09.00 - 09.30 WS-Gymnastik
09.30 - 10.00 Pilates
10.00 - 10.15 TABATA

HANNA

17.00 - 17.45 Faszien mit Rolle
17.45 - 18.30 Bauch-Beine-Po

HEIDE

MITTWOCH

10.00 - 10.45 Body Styling
10.50 - 11.35 Faszien ohne Rolle

STEPHIE

17.00 - 17.45 Pilates
17.50 - 18.35 Power-Workout
18.45 - 19.30 TRX

**ANNE
KATJA**

DONNERSTAG

09.15 - 10.00 Pilates

STEPHIE

17.45 - 18.30 Bauch-Beine-Po
18.30 - 19.00 Stretching

N.N.

FREITAG

09.00 - 09.30 Gesunder Rücken
09.30 - 10.00 Stretch
10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po

HEIDE

ANNE

18.00 - 18.45 Power Workout
19.00 - 20.00 Yoga

DIANA

ESTA

SONNTAG

11.00 - 12.00 Wellness Mix

ESTA