

KURSPLAN

MO **DI** **MI** **DO** **FR**



	10.00-10.50 WIRBEL SÄULEN GYMNASTIK	10.00-10.50 PILATES FASZIEN		10.00-10.50 WIRBEL SÄULEN GYMNASTIK
		11.00-12.30 YOGA		
18.00-18.25 BEINE INTENSIV		18.00-18.50 WIRBEL SÄULEN GYMNASTIK	18.00-19.30 YOGA	
18.30-18.55 ARME INTENSIV				
19.00-19.25 BAUCH/ RÜCKEN INTENSIV				
19.30-19.55 STRETCH+ RELAX				

#seiheldenhaft
#wirbewegendich

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 7.00-20.00 Uhr | Di 7.00-19.00 Uhr | Fr 7.00-17.00 Uhr