

Körperwerk Weilheim Kursplan

Uhrzeit/ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 Uhr					
9 Uhr	Starker Rücken (RH)			HIT (RH)	
10 Uhr	Pilates Matte (RH)		Muskel & Fascien (SL)		Time Out (SL)
11 Uhr					
16 Uhr					
17 Uhr				Muskel & Fascien (SL)	Pilates Matte (RH)
18 Uhr	Pilates Gravity (RH)	HIT (LH)	Starker Rücken (SL)		HIT (SL)
19 Uhr	HIT (LH)		HIT (MB)	Yoga (MSp)	Athletik (LH)
20 Uhr		Pilates Matte (RH)		Yoga (MSp)	