

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	Body Art			Pilates Workout	Pilates
10:00		Starker Rücken	Jump Gold	Muskeln & Faszien	
17:00		Starker Rücken			
17:30					
18:00	17:30 – 18:30 Uhr Yoga (nach Iyengar)		17:30 – 18:30 Uhr Yoga (nach Iyengar)		HIT
18:30				Muskeln & Faszien	
19:00	18:45 – 19:45 Uhr Yoga (nach Iyengar)	Zumba	18:45 – 19:45 Uhr Yoga (nach Iyengar)		
19:30					
20:00	HIT				
20:30					

Stand: 01.10.2020

DAS BESTE
FÜR MEINE GESUNDHEIT:
TRAINING MIT KONZEPT!