

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.15 - 9.10 Cardio/KörperForm ** Martina	8.15 - 9.10 ZirkelForm ** Martina	8.15 - 9.10 Cardio/KörperForm ** Yvette	8.15 - 9.10 Smovey®Form ** Martina	8.15 - 9.10 Yoga * Yvette	
9.20 - 10.15 WirbelFit * Martina	9.20 - 10.15 Pilates/Vital * Martina	9.20 - 10.15 Qi Gong * Yvette	9.20 - 10.15 WirbelFit * Martina	9.20 - 10.15 WirbelFit * Yvette	
	10.30 - 11.25 MamiSports mit Baby * Martina			10.25 - 11.20 WirbelFit * Yvette	
17.00 - 17.55 Pilates * Martina	17.30 - 18.25 Yoga * Yvette	17.00 - 17.55 WirbelFit * Simone	17.15 - 18.10 Pilates/Vital * Martina	17.00 - 17.55 Cardio/KörperForm (Step) ** Simone	17.00 - 17.55 FlowForm ** Martina
18.05 - 19.00 IntervallForm ** Franzi	18.35 - 19.30 WirbelFit * Yvette	18.05 - 19.00 Cardio/KörperForm (Step) ** Simone	18.20 - 19.15 ZirkelForm ** Martina	18.05 - 19.00 IntervallForm * Martina	18.05 - 19.00 WirbelFit * Martina
19.10 - 20.05 Cardio/KörperForm ** Franzi	19.40 - 20.35 WirbelFit * Yvette	19.15 - 20.10 Yoga trifft bodyART® * Raphaela	19.25 - 20.20 WirbelFit * Martina	19.10 - 20.05 Smovey®Form ** Martina	
20.15 - 21.10 ZirkelForm ** Martina					

jede Einheit dauert 55 Minuten

OHNE telefonische Anmeldung - KEIN Training - Tel: 0171/7183723