

Group – Fitness ab Oktober 2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8:00 Morgen
Meditation

8:30 – 9:20
Wirbelsäule

9:30 – 10:20
Faszien Yoga

10:30 – 11:20
Wirbelsäule

8:00 – 8:50
Soft Yoga

9:00 – 9:50
Wirbelsäule



8:00 – 8:50
Wirbelsäulen –
Qi Gong

9:00 – 9:50
Yoga Basics

9:00 – 9:50
Schulter&Nacken

8:00 – 8:50
Bodystyling

9:00 – 9:50
Wirbelsäule

10:00 – 10:50
Yoga Basics

8:30 – 9:20
Fatburner

9:30 – 10:20
Pilates

10:30 – 11:20
Rücken Yoga

8:00 – 8:50
Faszien Yoga

9:00 – 9:50
Zumba®

10:00 – 10:50
Bodystyling

9:00 – 9:50
Athletik Yoga

17:00 – 17:50
Bodystyling

18:00 – 18:50
Intervall Training

18:00 – 18:50
Rücken Yoga

19:00 – 19:50
Bodystyling

17:00 – 17:50
Wirbelsäule

18:00 – 18:50
Step & Tone

19:00 – 19:50
Pezziball®

17:00 – 17:50
Faszien Yoga

18:00 – 18:50
Step Intervall

18:00 – 18:50
Schulter&Nacken

19:00 – 19:50
DeepWork®

17:00 – 17:50
Pilates

18:00 – 18:50
Yoga Basics

19:00 – 19:50
Fatburner

17:00 – 17:50
Wirbelsäule

18:00 – 18:50
Bodystyling

Fitnessstraining

Gesundheitstraining

Sonn- u.
Feiertag

8:30 – 9:20
Bodystyling

9:30 – 10:20
Bodystyling

10:30 – 11:20
Yoga Basics

Physio Fitness: max. 6 Teilnehmer, bitte um Anmeldung 10er-Block: € 50,- f. Studiomitglieder