

Wochenplan ab 9. September 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Pilates Basic 08:30 - 09:45	Early Morning - Training Mix 05:30 - 06:20		Faszienpilates 08:30 - 09:45
Yoga dynamisch 09:00 - 10:15	Trainings Health 10:00 - 10:50	Early Morning Yoga 07:30 - 08:45	Sanfte Schwangerschaftsbegleitung Kinesiologische Übungen 09:00 - 10:15	
			„Klangbad. Heilen mit Instrumenten“ 11:00 - 12:00	
				Candle Light Yoga 18:30 - 19:45
	Core Training Rücken-Fitness 19:00 - 19:50	Power Training 19:00 - 19:50	Pilates Basic 18:00 - 19:15	Functional Training 19:25 - 20:15

Alle Kurse sind auf 10 Teilnehmer begrenzt. Anmeldung erforderlich.

Helene: +43 664/9137580
Evelyn: +43 664/2601537

Christian: +43 660/3474250
Diana: +43 660/5234200