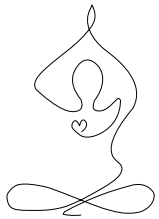
FITNESS
mit Floriana



MONTAG 25.03.	DIENSTAG 26.03.	MITTWOCH 27.03.

DONNERSTAG 28.03.	FREITAG 29.03.	SAMSTAG 30.03.	SONNTAG 31.03.
14:00 - 14:30 Happy feet 16:00 - 16:45 Mini resistance band 17:00 - 17:45 Total body relax	08:00 - 08:30 Sun salutation 09:00 - 09:30 Arms & core 11:00 - 11:45 Pilaflex 14:00 - 14:30 Yin Yoga 16:00 - 16:45 Swiss ball experience	08:00 - 08:30 5 Tibetans 09:00 - 09:30 Healty joints - NEU 11:00 - 11:45 Pilates matwork 14:00 - 14:30 Hands yoga 16:00 - 16:45 Vinyasa flow	Heute findet kein Kurs statt, wir sehen uns am Dienstag.

Wenn nicht anders angegeben, findet der Unterricht im Gymnastikraum unseres SPA statt.