

FITNESS

mit *Florianda*



MONTAG
06.05.

Heute findet kein Kurs
statt, wir sehen uns
morgen.

DIENSTAG
07.05.

08:00 - 08:30
Makko-Ho
11:00 - 11:45
Soft Ball Pilates
14:00 - 14:30
Face Yoga
16:00 - 16:45
Magic Circle Pilates
17:00 - 17:45
Fascia Release Tension

MITTWOCH
08.05.

09:00 - 09:30
Sun Salutation
11:00 - 11:45
Yin Yoga
14:00 - 14:30
Happy feet
16:00 - 16:45
Vinyasa Flow
17:00 - 17:45
Time to stretch

DONNERSTAG
09.05.

08:00 - 08:30
5 Tibetans
09:00 - 09:30
Yin Yoga
11:00 - 11:45
Pilates Matwork
14:00 - 14:30
Healty joints - NEU
16:00 - 16:45
Mini Resistance Band

FREITAG
10.05.

08:00 - 08:30
Sun Salutation
09:00 - 09:30
Qi Gong mit Sabine
Kauker
11:00 - 11:45
Poweryoga
17:00 - 17:45
Yoga Flow

SAMSTAG
11.05.

08:00 - 08:30
Healty joints - NEU
09:00 - 09:30
Legs & Butt
11:00 - 11:45
Pilaflow
14:00 - 14:30
Hands Yoga
16:00 - 16:45
Standing Pilates

SONNTAG
12.05.

Heute findet kein Kurs
statt, wir sehen uns
morgen.