

# FITNESS

mit *Florianda*



**MONTAG**  
29.04.

Heute findet kein Kurs  
statt, wir sehen uns  
morgen.

**DIENSTAG**  
30.04.

**08:00 - 08:30**

Healthy joints

**11:00 - 11:45**

Pilaflow

**14:00 - 14:30**

Happy feet

**16:00 - 16:45**

Soft Ball Pilates

**17:00 - 17:45**

Time to stretch

**MITTWOCH**  
01.05.

**09:00 - 09:30**

Face yoga

**11:00 - 11:45**

Vinyasa Intro

**14:00 - 14:30**

Yin yoga

**16:00 - 16:45**

Vinyasa Flow

**17:00 - 17:45**

Fascia Release Tension

**DONNERSTAG**  
02.05.

**08:00 - 08:30**

Meridian Stretch

**09:00 - 09:30**

Arms & Abs

**11:00 - 11:45**

Standing Pilates

**14:00 - 14:30**

Hands Yoga

**16:00 - 16:45**

Pilates mit Rolle

**FREITAG**  
03.05.

**09:00 - 09:30**

Sun Salutation

**11:00 - 11:45**

Pilaflex

**14:00 - 14:30**

Healthy joints - NEU

**16:00 - 16:45**

Mini Resistance Band

**17:00 - 17:45**

Yin Yoga

**SAMSTAG**  
04.05.

**08:00 - 08:30**

5 Tibetans

**09:00 - 09:30**

Legs & Butt

**11:00 - 11:45**

Pilates Class

**14:00 - 14:30**

Face Yoga

**16:00 - 16:45**

Swiss Ball Experience

**SONNTAG**  
05.05.

Heute findet kein Kurs  
statt, wir sehen uns  
morgen.