

FITNESS

mit *Florianda*



MONTAG 22.04.

08:00 - 08:30
Meditation mit Nicole
Prass-Anton

09:00 - 09:30
Aqua Fit

11:00 - 14:45
Makko Ho mit Nicole
Prass-Anton

DIENSTAG 23.04.

08:00 - 08:30
Sun Salutation

11:00 - 11:45
Vinyasa Intro

14:00 - 14:30
Happy feet

MITTWOCH 24.04.

08:00
Meditation und anschliessendes
Aqua Yoga im Hydropool (33 C°)

09:00 - 09:30
Yin Yoga

11:00 - 11:45
Standing Pilates

14:00 - 14:30
Hands yoga

16:00 - 16:45
Swiss Ball Experience

17:00 - 17:45
Time to Stretch

DONNERSTAG 25.04.

08:00 - 08:30
5 Tibetians

09:00 - 09:30
Arms & core

11:00 - 11:45
Pilates Matwork

14:00 - 14:30
Healthy joints - NEU

16:45- 17:30
Magic circle pilates

FREITAG 26.04.

08:00
Meditation und anschliessendes
Aqua Yoga im Hydropool (33 C°)

09:00 - 09:30
Legs & But

11:00 - 11:45
Pilaflex

14:00 - 14:30
Face Yoga

16:00 - 16:45
Soft Ball Pilates

17:00 - 17:45
Yin Yoga

SAMSTAG 27.04.

08:00 - 08:30
Meridian Stretch

09:00 - 09:30
Healty joints - NEU

11:00 - 11:45
Pilates mit Rolle

14:00 - 14:30
Yin yoga

16:00 - 16:45
Vinyasa Flow

SONNTAG 28.04.

**Heute findet kein Kurs
statt, wir sehen uns
morgen.**