

# FITNESS

mit *Florianda*



**MONTAG**  
15.04.

Heute findet kein Kurs  
statt, wir sehen uns  
morgen.

**DIENSTAG**  
16.04.

**08:00 - 08:30**  
Meridian stretch  
**11:00 - 11:45**  
Standing pilates  
**14:00 - 14:30**  
Happy feet  
**16:00 - 16:45**  
Mini resistance band  
**17:00 - 17:45**  
Total body stretch

**MITTWOCH**  
17.04.

**09:00 - 09:30**  
Legs & butt  
**11:00 - 11:45**  
Pilaflow  
**14:00 - 14:30**  
Yin yoga  
**16:00 - 16:45**  
Pilates mit Rolle  
**17:00 - 17:45**  
Fascia release tension -  
NEU

**DONNERSTAG**  
18.04.

**08:00 - 08:30**  
Sun salutation  
**09:00 - 09:30**  
Arms & core  
**11:00 - 11:45**  
Vinyasa class  
**13:45 - 14:15**  
Healthy joints - NEU  
**16:45 - 17:30**  
Magic circle pilates

**FREITAG**  
19.04.

**08:00**  
Meditation und anschliessendes  
Aqua Yoga im Hydropool (33 C°)  
**09:00 - 09:30**  
Meridian stretch  
**11:00 - 11:45**  
Soft ball pilates  
**14:00 - 14:30**  
Hands yoga  
**16:00 - 16:45**  
Swiss ball experience  
**17:00 - 17:45**  
Time to stretch

**SAMSTAG**  
20.04.

**08:00 - 08:30**  
5 tibetans  
**09:00 - 09:30**  
Healy joints - NEU  
**11:00 - 11:45**  
Pilaflex  
**14:00 - 14:30**  
Face yoga  
**16:00 - 16:45**  
Mini resistance band

**SONNTAG**  
21.04.

**08:00**  
Aqua Yoga im Hydropool  
(33 C°)  
**11:00**  
Magische Rolle  
  
**Beide Kurse finden mit  
unserer Gasttherapeutin  
Nicole Prass-Anton statt.**