

Group-Fitness Plan Änderungen

Für die Kalenderwoche 21 (20.05.19-26.05.19)

femmefitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30-08:30							
08:30-09:30	Yoga		Yoga		Yin Yoga		
09:00-10:00		Zumba		Bodywork			
09:30-10:30	Pilates		Bodyshaping		Pilates	Dynamic Core	
10:00-11:00		Yoga & Stretch		Rückenfit			
10:30-11:30	Rückenfit		Rückenfit		Bodyshaping		BBP
11:00-12:00						Dance & Six Pack	
11:30-12:30	12:00-12:30 BE-BO	Spec. Pilates	BBP Fast 11:30-12:00	Spinning			
13:00-13:30				Balance			
13:30-14:30				Pilates 50+			
14:30-15:30				Faszien Roll		Spinning 14:00-15:00	
15:00-16:00					BE-BO 16:00-16:30	Hatha Yoga	Bodywork 16:00-17:00
16:30-17:30	BBP	Rückenfit			Pilates	Zumba	
17:00-18:00			BBP	Rückenpilates			
17:30-18:30	Smovey	Zumba			Fatburner		
18:00-18:30				Sixpack			
18:00-19:00			Rückenfit				
18:30-19:30	Total Body	Piloxing		BBP	Yoga		
19:00-20:00			deepWORK				
19:30-20:30	Rücken & Bauch	Stretch bis 20:00		Dance Special			