

Group-Fitness Plan Änderungen

Kalenderwoche 24 (10.06.19-16.06.19)

femmefitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30-08:30	Feiertag						
08:30-09:30	Öffnungszeiten		Yoga		Yin Yoga		
09:00-10:00	10:00-20:00 Uhr	Zumba		Bodywork			
09:30-10:30			Bodyshaping		Pilates	Dynamic Core	
10:00-11:00		Yoga & Stretch		Rückenfit			
10:30-11:30	BBP	Stretch	Rückenfit		Bodyshaping		BBP
11:00-12:00						Dance & Six Pack	
11:30-12:30	Yoga 11:30-13:00	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	Bodywork 15:00-16:00				BE-BO 16:00-16:30	Hatha Yoga	Bodywork 16:00-17:00
16:30-17:30		Rückenfit			Pilates	Zumba	
17:00-18:00			BBP	Rückenpilates			
17:30-18:30		Zumba			Fatburner		
18:00-18:30				Sixpack			
18:00-19:00			Rückenfit				
18:30-19:30		Piloxing		BBP	Yoga		
19:00-20:00			deepWORK				
19:30-20:30		Stretch bis 20:00		Dance Special			