

Lektionenplan Sommer Ferien von Mo.18.07 bis So.21.08

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit
			9.00-9.30 Uhr Faszientraining Rahel		8.50-9.50 Uhr Bodytoning Moni			
10.00-11.00 Uhr Schwangerschaft-Yoga Hannah			9.40-10.30 Uhr Rücken Fit Rahel					
					12.00-12.50 Uhr Spinning Ohne Instruktor			
	18.30-19.30 Uhr Yoga Sabrina							
	19.45-20.45 Uhr Yoga Sabrina							

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Rezeption

Schwangerschaftsyoga Montag 08. und Montag 22. August

Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend