

stundenplan 2025/1



montag		dienstag		mittwoch		donnerstag		freitag		samstag
8:30 bodyfit helen	8:30* hatha yoga aline	8:30* bbp meets pilatesflows sandra	8:30* flow yogilates steffi	8:30* stabilisations- & krafttraining steffi	8:30* bodyfit helen	8:30 bodyfit helen	8:20 rückentraining sandra	8:30* pilates andrea	8:30* hatha yoga aline	9:00 surprise team
9:45* cross workout steffi	10:00* powerful pilates franziska	9:45 rückentraining sandra	9:45* faszientraining peggy	9:45* m.a.x. plus steffi	9:45* pump4power evi		9:35 rückentraining sandra	9:45* cross workout steffi	10:00 yoga vinyasa flow sarah	10:00 kinderyoga 3- bis 6-jährige 1x monatlich aline
			12:15 faszientraining peggy	12:15 firma team				12:15 firma team		10:00 nia sybille
15:30 mini dance 3- bis 4-jährige paula										
16:30 mini dance 5- bis 6-jährige paula	16:30 kids dance 7- bis 9-jährige olivia								16:15 kinderyoga 7- bis 10-jährige 1x monatlich aline	
17:45 cross workout steffi	17:45 stabilisations- & krafttraining helen	17:45 pump express evi	17:30 rückbildungs- pilates franziska	17:45 rückentraining sandra	18:00 cross workout steffi	17:50 flow yogilates steffi	18:15 yoga vinyasa flow sarah	17:45 teenieyoga ab 5. Klasse 1x monatlich aline	18:00 dances team	
18:55 funtone steffi	18:55 pilatesflows sandra	18:45 bodyfit helen	18:45 rückbildungs- gymnastik karin	19:00 bbp meets pilatesflows sandra	18:55 vitalita juniors 10- bis 15-jährige elena	19:00 m.a.x. plus steffi	19:00 nia sybille	19:10 vitalita kids elena		
20:05 hatha yoga aline	20:05 pilatesflows sandra	19:55 deep work helen	20:00 schwanger- schaftsgymnastik karin	20:10 pilatesflows sandra	20:10 vitalita dancecrew ab 16 jahren elena&simona	19:45 powerful pilates franziska	20:10 yin yoga aline			

* mit kinderhüte

neu: **personaltraining, athletiktraining, firmen- oder teamtraining auf anfrage: steffi, 076 499 93 65**

«vivace» app: buche einen fixplatz und erhalte zugriff auf unsere app. damit bist du berechtigt versäumte lektionen im angebot von über 30 lektionen vor- und nachzuholen.