

stundenplan 2023 / 2



montag		dienstag		mittwoch		donnerstag		freitag		samstag	sonntag
8:30 bodyfit helen	8:30* hatha yoga aline	8:30* bauchbeine- po plus sandra	8:30* flow yogilates steffi	8:30* stabi- & koordi- nationstraining 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 ab oktober	9:30 cross workout family 1x monatlich steffi
		9:45 rückentraining sandra	9:45* cross workout steffi	9:45* m.a.x. plus steffi			9:35 rückentraining sandra	9:45* cross workout steffi		10:00 kinderyoga 3- bis 6-jährige 1x monatlich aline	
		12:15 firma team		12:15 firma team							
16:00 mini dance 3- bis 6-jährige paula	16:00 kids dance 6- bis 9-jährige olivia				16:45 kinderyoga 1x monatlich aline						
17:45 cross workout steffi	17:55 stabi- & koordi- nationstraining helen	17:45 pump express julia	17:30 rückbildungs- gymnastik karin	17:45 rückentraining sandra	18:00 mindful yoga leonie	17:50 flow yogilates steffi	18:15 yoga vinyasa flow sarah			17:30 teenieyoga 1x monatlich aline	
18:55 funtone steffi	19:05 pilatesflows sandra	18:45 bodyfit helen	18:45 rückbildungs- gymnastik karin	19:00 bauchbeine- po plus sandra	18:55 vitalita juniors 10- bis 15-jährige elena	19:00 m.a.x. plus outdoor	19:00 nia sybille	19:10 vitalita kids elena			
20:05 hatha yoga aline	20:10 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 pump julia	20:10 schwanger- schaftsyoga 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 20 lektionen vor- und nachzuholen.