

stundenplan 2024/2



| 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 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 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- gymnastik karin | 17:45 rückentraining sandra | 18:00 cross workout steffi | 17:50 flow yogilates steffi | 18:15 yoga vinyasa flow sarah | | 17:30 teenieyoga ab 5. Klasse 1x monatlich aline | |
| 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 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.