

stundenplan 2024/1



montag		dienstag		mittwoch		donnerstag		freitag		samstag
8:30 bodyfit helen	8:30* hatha yoga aline	8:30* bauchbeine-po plus sandra	8:30* flow yogilates steffi	8:30* stabilisations-bungen & kraftraining 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 m.a.x. plus steffi		9:45 rückentraining sandra	9:45* faszientraining peggy	9:45* m.a.x. plus steffi			9:35 rückentraining sandra	9:45* cross workout steffi	10:00 yoga golden age sarah	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	17:45 stabilisations-bungen & kraftraining helen	17:45 pump express julia	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 1x monatlich aline	
18:55 funtone steffi	18:55 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	20:05 pilatesflows sandra	19:55 deep work helen	20:00 schwangerschaftsgymnastik karin	20:10 pilatesflows sandra	20:10 vitalita dancecrew ab 16 jahren elena&simona	19:45 cross workout julia	20:10 schwangerschaftsyoga 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.