

Sommerplan ab 01.07.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					DEEPWORK		
08:00	HIIT	全部 BODYART strength	Pilates	Crosstraining	HIIT	Crosstraining	
08:30							8:30 BBP
09:00	Pilates Flow	BBP	DEEPWORK	Faszien Pilates	全部 BODYART medical	全部 BODYART All in	
09:30							9:30 Pilates
10:00	Rückenfit		Vinyasa Yoga Flow	Rückenfit	Burn & Tone	ZUMBA	

17:00	Crosstraining	Pilates Flow	tsar - Rückenfit	Pilates	
17:30					
18:00	全部 BODYART medical	HIIT	BBP	HIP HOP Dance for ALL	Body Pump
18:30					
19:00				Vinyasa Yoga	
19:30					

18:30 Vinyasa Yoga



Spinningkurse:	
Dienstag:	09:00
	18:30
Samstag:*	09:00

*nur bis Ende Juli

Body & Mind	Ausdauer	Kräftigung
-------------	----------	------------