



ab 08. Januar 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		09.00 – 09.50 Uhr FASZIEN PILATES Myofasziales Training Regina	
10.00 – 10.50 Uhr BAUCH BEINE PO 20 % Ausdauer 80 % Kraft Silvana			
	18.00 – 18.50 Uhr BODYTONING 20 % Ausdauer 80 % Kraft Corina	18.00 – 18.50 Uhr FASZIEN PILATES Myofasziales Training Regina	
19.00 – 19.50 Uhr ZUMBA Tanz- Fitness Regina	19.00 – 19.50 Uhr PILATES Klassisches Pilates Corina	19.00 – 19.50 Uhr BODYTONING 40 % Ausdauer 60 % Kraft Corina	
20.00 – 20.50 Uhr PILATES Klassisches und zeitgenössisches Pilates Regina		20.00 – 20.50 Uhr BODYFIT 60 % Ausdauer 40 % Kraft Fabienne	