

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------

8.15 - 8.45 ******
CardioForm
 Martina

8.45 - 9.15 *****
KörperForm
 Martina

09.15 - 10.15 *****
WirbelFit
 Martina

8.15 - 9.10 *******
FiT-Zirkel
 Martina

9.15 - 9.45 *****
Pilates
 Martina

9.45 - 10.15 *****
Vital
 Martina

10.15 - 11.15 *****
**Rückbildung
 mit Anmeldung**
 Martina

8.15 - 8.45 ******
Functional Training
 Yvette

8.45 - 9.15 *****
KörperForm
 Yvette

9.20 - 10.20 *****
Qi Gong
 Yvette

8.15 - 9.10 ******
Smovey®Form
 Martina

9.20 - 10.30 *****
MamiSports mit Baby
 Martina

8.15 - 9.15 *****
Yoga
 Yvette

9.15 - 9.45 *****
Pilates
 Yvette

09.45 - 10.45 *****
WirbelFit
 Yvette

17.30 - 18.00 *****
Pilates
 Martina

18.00 - 18.30 ******
Intervall/Cardio
 Franzi

18.30 - 19.00 *****
KörperForm
 Franzi

19.00 - 19.30 ******
Smovey®
 Franzi

19.30 - 20.00 *****
Bauch+Rücken
 Franzi

20.05 - 21.05 *******
FiT-Zirkel
 Martina

17.30 - 18.50 *****
Yoga
 Yvette

19.00 - 19.55 *****
WirbelFit
 Yvette

20.00 - 20.30 ******
CardioForm
 Yvette

20.30 - 21.00 *****
Pilates
 Yvette

17.00 - 17.55 *****
WirbelFit
 Martina

18.00 - 18.30 ******
CardioForm (Step)
 Claudia

18.30 - 19.00 *****
KörperForm
 Claudia

19.05 - 20.20 *****
Yoga
 Yvette

17.15 - 17.45 *****
Pilates
 Martina

17.45 - 18.15 *****
Vital
 Martina

18.20 - 19.15 *******
FiT-Zirkel
 Martina

19.20 - 20.15 *****
WirbelFit
 Martina

17.30 - 18.00 ******
CardioForm (Step)
 Lissy

18.00 - 18.30 *****
Bauch+Rücken
 Lissy

18.30 - 19.00 ******
Intervall/Form
 Lissy

19.00 - 19.30 ******
Smovey®
 Martina

**Anmeldung Telefon, WhatsApp oder SMS unter: Tel.: 0171-7183723 / Max. Trainingsdauer 120 min
 Reservierte Termine müssen bei 10er-Karten Kunden 24 Std vorher abgesagt werden!
 Ansonsten wird die Std. ab sofort berechnet.**



entspannend.....*
 schweisstreibend**
 fordernd.....***