

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.15 - 8.45 CardioForm ** Martina	8.15 - 9.10 FiT-Zirkel *** Martina	8.15 - 8.45 Functional Training ** Yvette	8.30 - 9.30 Smovey®Form ** Martina	8.15 - 9.15 Yoga * Yvette	
8.45 - 9.15 KörperForm * Martina	9.15 - 9.45 Pilates * Martina	8.45 - 9.15 KörperForm * Yvette	NEU mit Kinderbetreuung	9.15 - 9.45 Pilates * Yvette	
09.15 - 10.15 WirbelFit * Martina	9.45 - 10.15 Vital * Martina	9.20 - 10.20 Qi Gong * Yvette	9.30 - 10.30 MamiSports mit Baby * Martina	09.45 - 10.45 WirbelFit * Yvette	
	10.15 - 11.15 Rückbildung mit Anmeldung * Martina				
17.30 - 18.00 Pilates * Martina	17.30 - 18.50 Yoga * Yvette	17.00 - 17.55 WirbelFit * Martina	17.15 - 17.45 Pilates * Martina	17.30 - 18.00 CardioForm (Step) ** Lissy	17.00 - 17.55 Functional Flow ** Martina
18.00 - 18.30 Intervall/Cardio ** Martina	19.00 - 19.55 WirbelFit * Yvette	18.00 - 19.00 CardioForm (Step) ** Claudia	17.45 - 18.15 Vital * Martina	18.00 - 18.30 Bauch+Rücken * Lissy	18.00 - 18.55 WirbelFit * Martina
18.30 - 19.00 KörperForm * Martina	20.00 - 20.30 CardioForm ** Yvette	19.05 - 20.20 Yoga * Yvette	18.20 - 19.15 FiT-Zirkel *** Martina	18.30 - 19.00 Intervall/Form ** Lissy	
19.00 - 19.30 Smovey® ** Martina	20.30 - 21.00 Pilates * Yvette		19.20 - 20.15 WirbelFit * Martina	19.00 - 19.30 Smovey® ** Martina	
19.30 - 20.30 FiT-Zirkel *** 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.