

HERBSTFERIENPROGRAMM 2018

1. WOCHE



Montag 15. Oktober	Dienstag 16. Oktober	Mittwoch 17. Oktober	Donnerstag 18. Oktober	Freitag 19. Oktober	Samstag 20. Oktober
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00
MFR 8.30h Wirbelsäulengymnastik	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h und 9.30 h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Faszien-Training				MFR 8.30 h und 9.30 h Fit ab 60	
MFR 10.30h Fit ab 50/60				MFR 10.30 h Zumba	

<i>Studio</i> 15.00 – 18.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 - 21.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	Sonntag 21. Oktober
	MFR 16.00h Zumba®			MFR 15.45h Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 14.00
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness	B 17.30h Yoga Flow	MFR 17.00 – 18.30h Hatha Yoga	MFR 16.45h Thai Bo & Core	
GvC 18.00h Zumba®		B 18.30h Fitness & Meditation		MFR 17.45h Full Body Workout	
G 18.00h Pilates	MFR 19.00h Step Aerobic	18.30h Walking mit Handgeräten			
18.30h XCO-Walking		MFR 19.30h Pilates			
MFR 18.30h Rückenfitness		B 20.00h Unter Männern- Pilates&QiGong			
GvC 19.00h Herz-Kreislauf- Training		MFR 20.30h Zumba®			

SV BLAUWEIER
AASEE

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum



Walking – Treffpunkt vor dem Haus **GvC** – G.-von-Cappenberg-Schule

HERBSTFERIENPROGRAMM 2018

2. WOCHE



Montag 22. Oktober	Dienstag 23. Oktober	Mittwoch 24. Oktober	Donnerstag 25. Oktober	Freitag 26. Oktober	Samstag 27. Oktober
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00
	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Faszien- Training		MFR 9.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	
MFR 10.30h Fit ab 50/60				MFR 10.30h Zumba®	
<i>Studio</i> 15.00 – 18.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 - 21.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	Sonntag 28. Oktober
	MFR 16.00h Zumba®		MFR 16.30 - 17.55h Hatha Yoga		<i>Studio</i> 9.00-14.00
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness		G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 16.45h Thai Bo & Core	
GvC 18.00h Zumba®	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.30h Fitness & Meditation	MFR 18.00h Rückenfitness	MFR 17.45h Full Body Workout	
18.30h XCO-Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	18.30h Walking mit Handgeräten	MFR 19.00h Full Body Workout		
MFR 19.30h Fitnessgymnastik		MFR 19.30h Pilates			
		B 20.00h Unter Männern- Pilates&QiGong			
		MFR 20.30h Zumba®			

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum



Walking – Treffpunkt vor dem Haus **GvC** – G.-von-Cappenberg-Schule

**SV BLAUWEIER
AASEE**