

# WEIHNACHTSFERIENPROGRAMM 2018

## 1. WOCHE



Montag 24.12.2018	Dienstag 25.12.2018	Mittwoch 26.12.2018	Donnerstag 27.12.2018	Freitag 28.12.2018	Samstag 29.12.2018
<i>geschlossen</i>	<i>geschlossen</i>	<i>geschlossen</i>	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00
<p>FRÖHLICHE WEIHNACHTEN MIT ENTSPANNTEN STUNDEN UND EINEN GUTEN START INS NEUE JAHR!</p>  <p>DEIN BWA TEAM!</p>				<b>B 8.30h</b> und 9.30 h Pilates	<b>B 8.30h</b> Kundalini Yoga
				<b>MFR 10.30 h</b> Zumba	
			<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	<b>Sonntag</b> <b>30.12.2018</b>
				<b>MFR 16.45h</b> Full Body Workout	<i>Studio</i> 9.00 – 14.00
		<b>MFR 18.00h</b> Rückenfit			
		<b>MFR 19.00h</b> Full Body Workout			
		<b>MFR 20.00h</b> Dance Workout			

**SV BLAUWEIER  
AASEE**

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




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

# WEIHNACHTSFERIENPROGRAMM 2018

## 2. WOCHE



Montag 31.12.2018	Dienstag 01.01.2019	Mittwoch 02.01.2019	Donnerstag 03.01.2019	Freitag 04.01.2019	Samstag 05.01.2019
<i>geschlossen</i>	<i>geschlossen</i>	<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
				<b>B 8.30h und 9.30 h</b> Pilates	<b>B 8.30h</b> Kundalini Yoga
				<b>MFR 8.30 h und 9.30 h</b> Fit ab 60	
				<b>MFR 10.30h</b> Zumba®	
		<i>Studio</i> 15.00 - 21.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	<b>Sonntag</b> <b>06.01.2019</b>
			<b>MFR 17.00 - 18.30h</b> Hatha Yoga	<b>MFR 16.45h</b> Full Body Workout	<i>Studio</i> 9.00-14.00
		<b>MFR 18.30h</b> Yoga Flow			
		<b>B 18.30h</b> Fitness & Meditation			
		<b>18.30h</b>  Walking mit Handgeräten			
		<b>MFR 19.30h</b> Pilates			
		<b>B 20.00h</b> Unter Männern- Pilates&QiGong	<b>MFR 20.00h</b> Dance Workout		
		<b>MFR 20.30h</b> Zumba®			

**SV BLAUWEIER  
AASEE**

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



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