



STERFERIENPROGRAMM 2019

Das **Studio** ist an *Karfreitag & Ostersonntag* geschlossen

Montag 15. April	Dienstag 16. April	Mittwoch 17. April	Donnerstag 18. April	Samstag 20. April
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00 Uhr	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00 Uhr
MFR 08.30 h Wirbelsäulengymnastik	MFR 08.15 h Taijiquan		MFR 09.00 h Zumba	B 8.30 h Kundalini Yoga
MFR 09.30 h Faszientraining				
MFR 10.30 h Fit ab 50				

<i>Studio</i> 15.00 – 18.30 Uhr	<i>Studio</i> 16.30 – 21.30 Uhr	<i>Studio</i> 15.00 – 21.30 Uhr	<i>Studio</i> 16.30 – 21.30 Uhr	OSTERSONNTAG 21. April
MFR 17.00 h Rückenfitness	MFR 16.00 h Zumba	MFR 17.30 h Fit ab 50	G 17.00 h Yoga für Jedermann	GESCHLOSSEN
B 18.00 h Hatha Yoga	MFR 17.00 h Rückenfitness	B 18.30 h Yoga Flow Fortg.	MFR 16.45 h Hatha Yoga	
G 18.00 h Pilates	B 18.30 h Dynamic Yoga	B 18.30 h Fitness & Meditation	MFR 18.00 h Rückenfitness	
	MFR 19.00 h Step Aerobic fortg. Anfänger	18.30 h Walking mit Handgeräten	MFR 20.00 h Dance Workout	
18.30 h XCO Walking		MFR 19.30 h Pilates		
MFR 19.30 h FitkickBox-Training		B 20.00 h Unter Männern		
		MFR 20.30 h Zumba		
			KARFREITAG GESCHLOSSEN	
			Ostermontag 22. April	
			<i>Studio</i> 9.00 – 14.00 Uhr	



STERFERIENPROGRAMM 2019

Das **Studio** ist an *Karfreitag & Ostersonntag* geschlossen

Dienstag 23. April	Mittwoch 24. April	Donnerstag 25. April	Freitag 26. April	Samstag 27. April
<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00 Uhr
		MFR 09.00 h Zumba	B 8.30 u. 9.30 h Pilates	B 8.30 h Kundalini Yoga
			MFR 8.30 und 9.30 h Fit ab 60	B 10.15 h Pilates

FROHE OSTERN



<i>Studio</i> 16.30 – 21.30 Uhr	<i>Studio</i> 15.00 – 21.30 Uhr	<i>Studio</i> 16.30 – 21.30 Uhr	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00 Uhr	Sonntag 28. April
MFR 16.00 h Zumba	MFR 17.30 h Fit ab 50			<i>Studio</i> 09.00 – 14.00 Uhr
MFR 17.00 h Rückenfitness	MFR 18.30 h Yoga Flow (Fortg.)	G 17.00 h Yoga-Jedermann	MFR 15.45 h Zumba	
B 18.30 h Dynamic Yoga	18.30 h Walking	MFR 17.00 h Hatha Yoga	MFR 16.45 h ThaiBo	
MFR 19.00 h Step Aerobic	B 18.30 h Fitness & Meditation		MFR 17.45 h Full Body Work	
	MFR 19.30 h Pilates	MFR 19.00 h HIIT-Zirkel-Kurs		
	B 20.00 h „Unter Männern“	MFR 20.00 h Dance Workout		
	MFR 20.30 h Zumba			

