



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00–08.30 Uhr					
08.30–09.00 Uhr					
09.00–09.30 Uhr	TRX		Pilates Care	Pilates Care	Aroha
09.30–10.00 Uhr					
10.00–10.30 Uhr		Dance (ab 10.15 Uhr)	TRX		Rückenfit
10.30–11.00 Uhr					
11.00–11.30 Uhr					
11.30–12.00 Uhr					

16.00–16.30 Uhr					
16.30–17.00 Uhr					
17.00–17.30 Uhr		Rückenfit			
17.30–18.00 Uhr					
18.00–18.30 Uhr		Rückenfit		Bodyforming (18.15–18.45 Uhr)	
18.30–19.00 Uhr	Pilatesflows				
19.00–19.30 Uhr		Bodyforming	Pilates Care	Yoga (ab 18.45 Uhr)	
19.30–20.00 Uhr					

Legende:

Koordination/Beweglichkeit

Kraftausdauer

Kraft/Rumpf