

Kursplan ab 26.09.2022

Montag

10:30 – 11:15	Pilates (Mutter und Kind, Ganzkörper) – mit Voranmeldung
17:00 – 17:45	Aerial Yoga Kids
18:30-19:00	Hiit
19:10 – 20:10	Pilates (BBP)
20:15 – 21:15	Yoga (Hatha Element)

Dienstag

18:30-19:00	TRX
19:10 – 20:10	Pilates (Oberkörper)
20:15 – 21:15	Yoga (mit Vinyasa Element)

Mittwoch

10:30 – 11:15	Pilates (Mutter + Kind) – mit Voranmeldung

Donnerstag

17: 00 – 17:45	Aerial Yoga Kids
18:30 – 19:00	Hiit
19:10 – 20:10	Pilates (Bauch & Core)
20:15 – 21:15	Yoga (Acro Element)