

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
60+ Pilates 08:45 - 09:45 mit Vanessa		Step Aerobic 09:30 – 10:30 mit Vanessa		Mat Class Pilates 08:45 - 09:45 mit Vanessa
Mat Class Pilates 10:00 - 11:00 mit Vanessa				60+ Pilates 10:00 - 11:00 mit Vanessa
	Lunch Workout 12.15 - 13:00 mit Vanessa		Lunch Workout 12:15 - 13:00 mit Vanessa	
	Yangs Taijiquan 24 14:00 – 15:00 mit Helen		Yangs Taijiquan 24 14:00 – 15:00 mit Helen	
Mat Class Pilates 17:45 – 18:45 mit Vanessa		Step Aerobic 17:30 – 18:30 mit Vanessa	Core Stability 19:00 - 20:00 mit Bert	