

GRUPPENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rumpf Kräftigung 8:15- 9:15	Rücken Yoga 8:15 - 9:30	Körper Kräftigung 8:15 - 9:15	Yoga Kräftigung 8:15 - 9:00	Körper Kräftigung 8:15 - 9:15	
Rücken & Dehnen 9:15 - 10:30	Basis Yoga 9:30 - 10:30	Körper Balance 9:30 - 10:30	Rücken Yoga 9:00 - 10:15	Rücken Balance 9:30 - 10:30	Rumpf Kräftigung 9:15 - 10:00
					Basis Yoga 10:00 - 11:15
Radeln 18:00 - 19:00	Körper & Seele 18:30 - 19:45	Kraft Zirkel 18:00 - 19:00	Kraft - Technik 18:00 - 19:00	Rumpf Kräftigung 18:00 - 18:45	
		Radeln 19:00 - 20:00	Basis Yoga 19:00 - 20:15	Sanftes Abend Yoga 18:45 - 20:00	

gültig ab 07.09.2020