

LADENTATELIER FEDERLEICHT

vorläufiger Stundenplan Mai / Juni 2021

Notizen: Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Hygieneplan ist einzuhalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	sonstiges
	10.30 Senioren spezial *Fokus Balance, Kraft	10.00 Parkinson-Yoga			
	12.00 Pilates am Mittag *Fokus Kraft		12.00 Senioren spezial *Fokus: Balance, Beweglichkeit		
	13.30 Senioren spezial *Fokus Balance, Kraft		13.30 Pilates am Mittag *Fokus Balance, Dehnung		
15.00 Personal Training	15.00 Personal Training		15.00 Personal Training		
17.00 Personal Training		16.30 Pilates - Rücken spezial	16.30 Personal Training		
		17.45 Pilates - workout	18.00 Pilates Lev.1-2	18.15 Pilates-Zoom-live	
19.00 - 21.00 Vermietung 14tg		19.00 Pilates Lev. 1	19.15 Personal Training		