

KURSPLAN FUNCTIONAL 24/7

gültig ab 13.02.2023

MO DI MI DO FR SO

				08:00 Rückenschule 09:00 (Yogafabrik)		
09:00 Rückenschule 10:00 (Yogafabrik)	09:00 CardioFit 09:45			09:15 InBalance 09:45		10:15 CardioFit 11:00
10:15 Faszien-Yoga 11:15 (Yogafabrik)	10:00 RückenFit 10:45	10:00 Yoga 11:00		10:00 CardioFit 10:30		11:00 Intensiv 11:45 Workout 1.0
17:30 Rückenschule 18:30 (Yogafabrik)		17:00 Bodyshaping 18:00		17:00 RückenYoga 18:00 (Yogafabrik)	18:00 Intensiv 18:45 Workout 1.0	
18:45 Nordic 20:15 Walking	18:00 RückenFit 19:00			18:15 Faszien- 19:00 Fitness		
19:00 Power Bauch 19:30	19:15 CardioFit 20:15			19:15 20:15 CardioFit		
19:30 Intensiv 20:15 Workout 2.0						

functional
24/7