

Stand: Januar 2012

- Mo:** **09.00 – 10.00 Pilates** mit Julia  
**10.15 – 11.00 Step - Aerobic** mit Julia  
**11.15 – 12.00 Streching** mit Julia
- 18.45 – 19.45 Pilates** mit Anne  
**20.00 – 21.00 Dynamisches Yoga** mit Anne
- Di:** **18.15 – 19.15 Pilates** mit Anne  
**19.30 – 20.30 Pilates + Yoga** mit Anne
- Mi:** **09.00 – 09.45 Pilates** mit Julia  
**10.00 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik** mit Julia  
**11.15 – 12.15 Pilates** mit Julia
- 17.00 – 18.00 Step - Aerobic** mit Anne  
**18.15 – 19.15 Rücken-Fit+BBP** mit Anne  
**19.30 – 20.30 Pilates + Yoga** mit Anne
- Do:** **17.30 – 18.30 Dynamisches Yoga** mit Anne  
**18.45 – 19.45 Rücken-Fit** mit Anne
- Fr:** **09.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik** mit Julia  
**10.15 – 11.15 Wirbelsäulengymnastik** mit Julia  
**11.30 – 12.30 FitGym** mit Julia