

## Sommerkursplan ab dem 01.07.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-09:55 Workout- Mix	9:30-10:25 Pilates	9:00-10:30 Yoga	09:30-10:25 Wirbelsäulengymnastik	09:30-10:15 Stretch & Relax
10.00-10.30 Core- Training				
18:30- 19:25 Langhantel	18:00-18:55 Wirbelsäulengymnastik			
19:30-20:00 Stretch & Relax		19.00- 20:30 Yoga	19:00- 19:55 Workout - Zirkel	
			Samstag	Sonntag
				10:00-10:55 Zumba