

Emmendingen Sommer 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00-10:00 Wirbelsäulen-Gym	09:00-10:30 Yoga	9:00-10:00 Wirbelsäulen-Gym	9:00-10:00 Wirbelsäulen-Gym	9:00-10:00 Figur Fit	10:30-12.00 Langhantel Power und Tabata
10:00-10:30 Rückgrat Pur	9:30-10:00 Rückgrat Pur	10:00-10:30 Brain Pur	10:00-10:30 Barfuß Pur	10:00-10:30 Rückgrat Pur	
10:00-11:00 Indoor Cycling	10:00-11:00 Figur Fit	10:00-11:30 Outdoor	10:00-11:00 Functional Fit	17:30-18:30 Aerobic	
17:00-17:30 Rückgrat Pur	17:30-18:00 Rückgrat Pur	17:15-18:00 Rückgrat/Faszien Pur	16:00-17:00 Pilates	18:00-18:30 Hals-Nacken-Migräne	Sonntag
17:30-18:00 Barfuß Pur	18:00-19:00 Pilates	17:30-18:30 Step Aerobic	18:00-19:00 Tabata	18:30-19:00 Rückgrat Pur	10:30-11:30 Figur Fit
17:30-18:30 Dance Fit	18:30-19:30 Zumba	18:00-19:30 Yoga	18:30-19:00 Rückgrat Pur	18:30-19:30 Figur Fit	
17:30-19:00 Yoga	19:00-20:00 Figur Fit	18:30-19:30 Langhantel Power	19:00-20:00 Wirbelsäulen-Gym		
18:30-19:30 Langhantel Power	19:30-20:30 Functional Fit	19:30-20:30 Zumba	19:00-20:00 Langhantel Power		
19:00-20:00 Wirbelsäulen-Gym					
19:30-20:30 Indoor Cycling					

Funktion + Entspannung

Figur + Straffung

Herz-Kreislauf-Training