

Emmendingen Herbst/Winter 2016/17

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00-10:00 Wirbelsäulen- Gymnastik	09:00-10:30 Yoga	9:00-10:00 Wirbelsäulen- Gymnastik	9:00-10:00 Wirbelsäulen- Gymnastik	9:00-10:00 Figur Fit	14:00-15:00 Langhantel Power
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	15:00-16:00 Indoor Cycling
10:00-11:00 Indoor Cycling	10:00-11:00 Figur Fit	10:00-11:00 Indoor Cycling	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	18:00-18:30 Brain Pur	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	18:30-19:30 Langhantel Power	18:30-19:30 Figur Fit	15:00-16:00 Wirbelsäulen- Gymnastik
17:30-19:00 Yoga	19:00-20:00 Figur Fit	18:30-19:30 Langhantel Power	18:30-19:00 Rückgrat Pur	19:00-20:00 Tai Chi	
18:30-19:30 Langhantel Power	19:30-20:30 Langhantel Power	19:30-20:30 Zumba	19:00-20:00 Wirbelsäulen- Gymnastik		
19:00-20:00 Wirbelsäulen- Gymnastik			19:30-20:30 Indoor Cycling		
19:30-20:30 Indoor Cycling					
			Funktion + Entspannung	Figur + Straffung	Herz-Kreislauf-Training