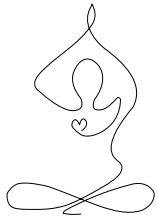


FITNESS

mit *Florianda*



MONTAG 22.07.

08:00 - 08:30

Hatha Yoga
mit Nerina

16:00 - 16:45

Power Yoga
mit Nerina

DIENSTAG 23.07.

08:00 - 08:30

5 Tibetans

09:00 - 09:30

Neck & Shoulders

11:00 - 11:45

Pilates Matwork

14:00 - 14:30

Happy Feet

16:00 - 16:45

Magic Circle

MITTWOCH 24.07.

09:00 - 09:30

Arms & Core

11:00 - 11:45

Pila Flow

14:00 - 14:30

Face Yoga

16:00 - 16:45

Be Balanced

17:00 - 17:45

Fascia Release Tension

DONNERSTAG 25.07.

08:00 - 08:30

Healthy Joints

09:00 - 09:30

Legs & Butt

11:00 - 11:45

Standing Pilates

14:00 - 14:30

Yin Yoga

16:00 - 16:45

Soft Ball Pilates

FREITAG 26.07.

09:00 - 09:30

Mini Resistance Band

11:00 - 11:45

Pilaflex

14:00 - 14:30

Healthy Joints

16:00 - 16:45

Pilates mit Rolle

17:00 - 17:45

Time to Stretch

SAMSTAG 27.07.

08:00 - 08:30

Makko Ho

09:00 - 09:30

Abs only

11:00 - 11:45

Vinyasa Flow

14:00 - 14:30

Hands Yoga

16:00 - 16:45

Pilates Class

SONNTAG 28.07.

08:00 - 08:30

Sun Salutation

mit Nerina

11:00 - 11:45

Klangschalen Meditation
mit Silvia

16:00 - 16:45

Vinyasa Flow
mit Nerina