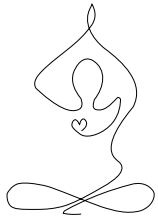


# FITNESS

mit *Florianda*



## MONTAG 05.08.

08:00 - 08:30  
Sun Salutation  
mit Nerina

16:00 - 16:45  
Vinyasa Flow  
mit Nerina

## DIENSTAG 06.08.

08:00 - 08:30  
Sun Salutation

09:00 - 09:30  
Yin Yoga

11:00 - 11:45  
Standing Pilates

14:00 - 14:30  
Makko-Ho

16:00 - 16:45  
Vinyasa Flow

## MITTWOCH 07.08.

09:00 - 09:30  
Legs & Butt

11:00 - 11:45  
Pilaflex

14:00 - 14:30  
5 Tibetans

16:00 - 16:45  
Pilates mit Rolle  
17:00 - 17:45  
Time to Stretch

## DONNERSTAG 08.08.

08:00 - 08:30  
Makko-Ho  
09:00 - 09:30  
Arms & Core  
11:00 - 11:45  
Pilaflow  
14:00 - 14:30  
Face Yoga  
16:00 - 16:45  
Soft Ball Pilates

## FREITAG 09.08.

09:00 - 09:30  
5 Tibetans  
11:00 - 11:45  
Pilates Matwork  
14:00 - 14:30  
Hands Yoga  
16:00 - 16:45  
Vinyasa Class  
17:00 - 17:45  
TFascia Release Tension

## SAMSTAG 10.08.

08:00 - 08:30  
Sun Salutation  
mit Nerina  
11:00 - 11:45  
Power Yoga  
mit Nerina  
16:00 - 16:45  
Total Body Stretch  
mit Nerina

## SONNTAG 11.08.

08:00 - 08:30  
Hatha Yoga  
mit Nerina  
11:00 - 11:45  
Klangschalen Meditation  
mit Silvia  
16:00 - 16:45  
Vinyasa Flow  
mit Nerina