

Belegungsplan RAUM für Bewegung Entspannung

Zeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00	Vormittag							
07:00					06:30 - 07:30 Pilates			
08:00								
09:00		08:30 - 09:30 Gym	08:30 - 09:30 Pilates	08:30 - 09:30 Gym	09:00 - 10:00 Fit Gym	08:45 - 10:00 Hatha Yoga		
10:00				09:30 - 10:30 Gym				
11:00							10:15 - 11:15 Rückbildungsyoga	
12:00	Nachmittag							
13:00								
14:00		13:45-14:45 Pilates	13:45-14:45 Pilates				14:00 - 15:00 Yoga	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	Abend	18:00 - 19:00 AROHA	18:45 - 19:45 Schwangerschaftsyoga					
19:00		19:00 - 20:00 Pilates für den Rücken						
20:00			20:00 - 21:15 Hatha Yoga					
21:00								