

Belegungsplan RAUM für Bewegung Entspannung

Zeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00	Vormittag							
07:00			07:00 - 08:00 Hatha Yoga		06:30 - 07:30 Pilates			
08:00								
09:00		08:30 - 09:30 Gym	08:30 - 09:30 Pilates	08:30 - 09:30 Gym	08:30 - 09:30 Fit Gym	08:45 - 10:00 Hatha Yoga		
10:00				09:30 - 10:30 Gym	09:30 - 10:30 Fit Gym			
11:00						10:15 - 11:15 Rückbildungsyoga		
12:00						12:00 - 13:00 Hatha Yoga		
13:00	Nachmittag							
14:00		13:45-14:45 Pilates	13:45-14:45 Pilates					
15:00								
16:00		27. April - 30. Juni						
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			18:30 - 20:00			
20:00			20:00 - 21:15 Hatha Yoga	19:30 - 21:45				
21:00								