
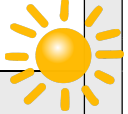





GYMNASTIKPLAN

Ab 3.7.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30h-11.00h Sturz- prophylaxe- training Sommerpause von 25.7.-15.8.	8.30h GYM MIX			8.30h Funktionelle Wirbelsäule
				SONNTAG 9.30h Sunday MIX Sommerpause im August
18.00h H.I.T. Kraft-Ausdauer Circle	18.00h  25 min Jumping®	18.00h H.I.T. Kraft-Ausdauer Circle	18.15h CARDIO-FIT	
19.00h Wirbelsäule + PILATES	18.30h BODY WORKOUT	19.00h POWER YOGA	18.45h Fascien PILATES	
			19.45h  25 min Jumping®	