

## MONTAG

8.15	VinyasaYogaFlow	60'	Barbara
9.30	BauchBeinePo	60'	Regula
17.45	Rücken- & Haltungstraining	60'	Yvonne
19.00	Pilates	60'	Yvonne
20.15	BauchBeinePo	60'	Barbara

## DIENSTAG

9.30	StepDance im $\frac{3}{4}$ Takt & Bauchtraining	60'	Barbara
------	---	-----	---------

## MITTWOCH

8.30	FaszienYoga	60'	Barbara
9.45	Pilates mit kostenlosem Kinderhort	60'	Yvonne
19.00	<b>NEU</b> Yoga für Männer und Frauen	60'	Regula
20.15	<b>NEU</b> BauchBeinePo	60'	Regula

## DONNERSTAG

8.30	Rücken- & Haltungstraining	60'	Regula
19.00	YogiLates Flow	60'	Barbara

## FREITAG

8.30	Rücken- & Haltungstraining	60'	Barbara
------	----------------------------	-----	---------