

MONTAG

18:00 OBERKÖRPER &  
SIXPACK

-

DIENSTAG

8:30 UHR FULL BODY

-

MITTWOCH

17:30 UHR LEGS & GLUTES

19:00 UHR FLOW & YIN YOGA

-

DONNERSTAG

9:00 UHR FULL BODY & RELAX

-

FREITAG

10:00 UHR YOGA SPORTS