

VilFit Wochenplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
8:30						
8:45					Schwungring fit	
9:00	Step & Tone 8:45-9:45 bei Helene	Power Pilates 8:45-9:45 bei Helene	Step & Tone 8:45-9:45 bei Helene	Pump 8:45-9:45 bei Helene	8:30-9:30 bei Gabriela	
9:15						
9:30						
9:45						
10:00	Schwungring fit				Pilates& Slings	Yoga für alle
10:15	10:00-11:00				10:00-11:00	10:00-11:15
10:30	bei Gabriela				bei Claudia	bei Maria
10:45						
11:00						
11:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15	Pilates					
14:30	14:00-15:00					
14:45	bei Heidi					
15:00						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15			Pilates& Slings			
18:30			18:00-19:00			
18:45			bei Claudia			
19:00						
19:15	M.A.X.®Plus	Bodytoning				
19:30	19:00-20:00	19:00-20:00	Pilates& Slings	Pump		
19:45	bei Ursina	bei Helene	19:10-20:10	19:15-20:15		
20:00			bei Claudia	bei Helene		
20:15						
20:30						