

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			Pasión por el baile			
10:15	Schwungring fit		❤️👩❤️		Pilates& Slings	
10:30	10:00-11:00 bei Gabriela		10:00-11:00 bei Virginia		10:00-11:00 bei Claudia	
10:45						
11:00						
11:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15	Pilates 14:00-15:00 bei Heidi					
14:30						
14:45						
15:00						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15			Pilates& Slings		Yin und Restorative Yoga	
18:30			18:00-19:00 bei Claudia		18:00-19:30 bei Stefanie	
18:45						
19:00						
19:15		Bodytoning 19:00-20:00 bei Helene				
19:30			Pilates& Slings	Pump		
19:45			19:10-20:10 bei Claudia	19:15-20:15 bei Helene		
20:00					Meditation bei Stefanie	
20:15					1mal/Monat	
20:30						

