

# VilFit Wochenplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr		
8:30							
8:45	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			
9:00							
9:15							
9:30							
9:45							
10:00			Pasión por el baile 📺💃💕 10:00-11:00 bei Virginia		Pilates 10:00-11:00 bei Jessica		
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
13:30							
13:45							
14:00	Pilates 14:00-15:00 bei Heidi						
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00			FAMO Pilates 18:00-19:00 bei Claudia				
18:15							
18:30	Pasión por el baile 📺💃💕 18:30-19:30 bei Virginia						
18:45							
19:00							
19:15		Bodytoning 19:15-20:15 bei Helene	FAMO Pilates 19:10-20:10 bei Claudia	Pump 19:15-20:15 bei Helene			
19:30	Hata Breath- Based Yoga 19:30-20:30 bei Synthia						
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							