

VilFit Wochenplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
6:45		Morgen Workout 6:45-7:15 anschl. Dehnen bei Sandra			
7:00					
7:15					
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					
13:00		FEEL THE BEAT für Kids ab 10 13:00-14:30 bei Stephanie			
13:15					
13:30					
13:45					
14:00	Pilates 14:00-15:00 bei Heidi				
14:15					
14:30					
14:45					
17:30					
17:45					
18:00	Pasión por el baile💖👯💖 18:00-19:00 bei Virginia		FAMO Pilates 18:00-19:00 bei Claudia		
18:15					
18:30					
18:45					
19:00	Hata Breath- Based Yoga 19:00-20:00 bei Synthia				
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					
19:45					
20:00	Bodytoning 20:05-21:05 bei Helene				
20:15					
20:30					
20:45					