

KURSPLAN September 2020

	vormittags				abends							
Mo	10:00- 10:45	Fitness im Park		11:00- 11:45	Stuhl-Yoga		18:00- 18:45	Fitness im Park		19:00- 20:00	Vinyasa Yoga	
Di	10:00- 11:00	Qi Gong im Park		11:00- 11:45	Rückenfit		18:00- 18:45	Rückenfit im Park				
Mi	9:30- 10:15	Pilates		10:30- 11:15	Rundum Fit		18:00- 18:45	Pilates Mix		19:00- 20:00	Qi Gong im Park	
Do	9:30- 10:30	Hatha Yoga		11:00- 11:45	Stuhl-Qi Gong		18:00- 18:45	Pilates		20:00- 21:00	Hatha Yoga	
Fr	9:30- 10:15	Pilates		10:30- 11:15	Pilates im Park		18:00- 19:00	Yin Yoga				

*Grün- Kurse im Park Bübericher Allee

*Gelb- Kurse im Studio (Max. Teilnehmerzahl: Mattenurse 8 , sonst. 10)