

PFINGSTFERIENPROGRAMM 2018



FROHE

PFINGSTEN

Das Fitnessstudio ist Pfingstsonntag/-Montag geöffnet

Montag 21.Mai	Dienstag 22.Mai	Mittwoch 23.Mai	Donnerstag 24.Mai	Freitag 25.Mai	Samstag 26.Mai
Studio 9.00 – 14.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 11.00 – 16.00
PFINGST-MONTAG	MFR 8.15h Taijiquan	B 9.30 Uhr Hatha Yoga		B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
		MFR 9.30h Fit ab 60		MFR 9.00h Zumba	B 10.15h Pilates
		MFR 10.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	
				MFR 10.00h Tanzfitness	
	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 - 21.30	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 – 20.00	Sonntag 27.Mai
		B 17.30 Uhr Yoga Flow			Studio 9.00 – 14.00
		MFR 17.30h Fit ab 50	G 17.00h Yoga für Jedermann	MFR 16.45h Thai Bo &Core	
	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.30h Fitness & Meditation		MFR 17.45h Full Body Workout	
	MFR 19.00h Step Aerobic	18.30h Walking mit Handgeräten	MFR 19.00h Bodyforming		
		MFR 18.30h Yoga Flow Fortgeschrittene	MFR 20.00h Step Aerobic Fortgeschrittene		
	MFR 19.30h Pilates				
	B 20.00h „Unter Männern“				
	MFR 20.30h Zumba				

**SV BLAUWEISS
AASEE**

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

GvC – Gottfried-von-Cappenberg-Schule – **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus