

Belegungsplan Gymnastikraum

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45					Tai Chi Chuan Hr.Hoppe		
08:45							
10:00							
11:00	Chair-Massage (10:40-12:00) Fr.Fatone						
11:30							
12:00					Pilates 1		
12:30							
13:00			Crossfit Fr.Franke		Pilates 2 Fr.Zhu		
13:30							
14:00					Tai Chi Chuan Hr.Hoppe		
14:30							
15:00	Tai Chi Chuan Hr.Hoppe						
15:30							
16:00							
16:30		Yoga (Vinyasa Anfänger) Fr.Sosa					
17:00	Yoga (Dinyasa) Fr.Sosa			Wirbelsäulengymnastik Fr.Beauvisage	Yoga (Vinyasa Fortgeschr.) Fr.Sosa		
17:30							
18:00			Yoga (Ashtanga) Fr.Wieczorek/Boljahn	Salsa Cubana Fr.Sosa			
18:30							
19:00							
19:30							