

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-10.15 Rückenschule		9.45-10.45 Functional Fitness	9.15-10.15 Seniorengymnastik	9.30-10.30 Pilates & Rücken	10.00-11.00 Functional Fitness	10.00-11.00 Wake up Yoga
Anne		Steffi	Anne	Steffi	Steffi	Lena
					11.00-12.00 Pilates	11.00-12.30 Sunday Yoga
					Steffi	Lena
16.30-17.30 Yoga für Senioren			16.00-17.00 Videoclip-Dance 8-11 J.			
Michael			Anne			
17.45-19.00 Yoga	17.15-18.15 Rückenschule		17.45-18.45 Pilates & Rücken	18.00-19.00 Faszien Yoga		
Michael	Anne				Workshops	
19.00-20.00 Rückenschule	18.30-19.30 Pilates	18.30-19.45 Yoga	Steffi	Anne/Lena		
Steffi	Anne	Lena	18.45-19.45 Fit Box			
20.00-21.15 Yoga meets Pilates	19.30-20.30 Bodystyling	19.45-20.45 Pole Dance	Steffi			
Steffi	Anne	Anne	19.45-20.45 Shake it up			
			Eleni			

geschlossene Gruppen = mit Voranmeldung !



Inh. Anne Stricker
Triftstraße 19
60528 Frankfurt a.M.

Tel.: 069 / 13 81 94 66
Mobil: 0177 / 748 19 26

Für unsere Kursteilnehmer wird
20 Min. vor Kursbeginn geöffnet.