

Group Fitness Angebote in den Faschingsferien

Sa., 10. – Fr. 16.02.2018



Samstag (10.02.)	10:30 – 12:30	Ankes Faschingsspecial!!! (Gymnastikraum)
Montag (12.02.)	18:30 – 19:30	Bauch Beine und Po (Alte Halle Esting)
Dienstag (13.02.)	07:45 – 08:45 18:45 – 19:45	Funktionsgymnastik (Gymnastikraum) Wirbelsäulengymnastik (Gymnastikraum)
Mittwoch (14.02.)	08:30 – 09:30 10:15 – 11:15 19:15 – 20:15 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Stretching (Gymnastikraum) Rundum fit und kräftig (Gymnastikraum) Fit forever (im Freien) Balance Swing (TH Schwaigfeld) Pump it (TH Schwaigfeld)
Donnerstag (15.02.)	08:00 – 09:00 17:30 – 18:30 18:30 – 19:30 20:00 – 21:00	Pilates (Gymnastikraum) Stretching (Gymnastikraum) Stretching (Gymnastikraum) intensives Yoga (Gymnastikraum)
Freitag (16.02.)	09:00 – 10:00 10:15 – 11:15	Bodystyling mit Flexibar (Gymnastikraum) Pilates (Gymnastikraum)