

# KURSPLAN FIT-FOR-FEMME

Kursplan ab 1. Oktober 2018

|           | Montag                       | Dienstag              | Mittwoch                     | Donnerstag            | Freitag                      |
|-----------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 9 Uhr     |                              | Pilates               | Gymnastik<br>60+             |                       |                              |
| 10 Uhr    |                              |                       |                              |                       | Alpines Walking              |
| 10.30 Uhr | Entspannt in<br>in die Woche |                       | Gymnastik<br>60+             |                       |                              |
| 17.30 Uhr | Pilates                      | Faszien-<br>gymnastik | Yoga<br>mit Dani Hornsteiner | Pilates               | Alle<br>14 Tage<br>18.00 Uhr |
| 19 Uhr    | Faszien-<br>gymnastik        | Pilates               | Pilates                      | Faszien-<br>gymnastik | Entspannt ins<br>Wochenende  |