

# THE WORKOUT SPACE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00			08.45 - 09.45 <b>CardioPump</b> mit Gabi	09.00-10.00 <b>LesMillsTone+</b> mit Jeannette	09.00 – 09.50 <b>*dance*</b> mit Chris		
10:00	09.30-10.30 <b>LesMillsTone+</b> mit Jeannette	09.00 – 10.15 <b>HATHA YOGA English</b> mit Anna ab 4.10.	10.00 -11.00 <b>PILATES MAT CLASS</b> mit Janet	10.15 -11.15 <b>Rücken-Fit</b> mit Christina	10.00 - 11.00 <b>CardioPump</b> mit Gabi	10.15 – 11.15 <b>Vinyasa Morning Flow</b> mit Yukiko ab 8.10.	10.15 -11.15 <b>Hatha Flow YOGA</b> mit Christina
11:00			11.15 -12.15 <b>YOGA Vinyasa Flow</b> mit Janet				
12:15							
14:00							
17:00							
18:00	18.00 –19.00 <b>Piloxing SSP</b> mit Dorothee	18.00 –19.00 <b>Piloxing Booty+</b> mit Dorothee		18.00 – 19.00 <b>Latin Dance Workout</b> mit Vera ab 22.9.22			
19:00			18.30 – 19.30 <b>*dance*</b> mit Chris				
20:00	19.30 – 20.45 <b>YOGA Breathwork</b> mit Angela		19.30 – 20.30 <b>FLEX &amp; FLOW</b> mit Chris				