



# Stundenplan frau in form

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:30 – 09:30	Fit in den Tag			
09:00 – 10:00		Yoga		Step-Gymnastik
10:00 – 11:00	Pilates	Funktionelle Gymnastik		Funktionelle Gymnastik
11:00 – 12:00				Wirbelsäulengymnastik
15:00 – 16:00				
16:00 – 17:00				
17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik		Stretching	
18:00 – 19:00	Kick Box Fit		Step-Gymnastik	
19:00 – 20:00	Body Fun Mix		Pilates	Yoga
20:00 – 21:00			Rückenfit	

Sibylle	Jutta	Ester	Liane
---------	-------	-------	-------

frau in form, Studio für Gymnastik und Bewegung, Sibylle Frick, Hauptstraße 8, 72290 Loßburg  
 Telefon: 07446 / 917406  
 info@frau-in-form.com  
 www.frau-in-form.com