

# Bewegungs- und Entspannungsprogramme



Zeit	Montag lundi	Dienstag mardi	Mittwoch mercredi	Donnerstag jeudi	Freitag vendredi
09.00	Yoga				
10.00		Allegro			
11.00					
12.00					
13.00			Yoga		Nordic Walking
14.00				Allegro	Nordic Walking
15.00					
16.00				Pilates	
17.00	Pilates	Yoga		Pilates	
18.00					
19.00					