

STUNDENPLAN THE SECRET GARDEN

STUNDENPLAN THE SECRET GARDEN						
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08:00–08:50 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Christina	07:15–08:05 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Christina				
09:00–10:00 Uhr Happy Monday Yoga mit Heidrun	09:00–10:00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	08:30–09:30 Uhr Stretch & Tone Pilates mit Christina	09:00–10:00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	08:45–09:45 Uhr Functional Burn Workout mit Christina	08:30–09:30 Uhr Weekend Warrior – Yoga Flow	08:30–09:30 Uhr Jivamukti Inspired – Yoga Flow mit Uli
	10:15–11:05 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Christina	10:00–11:00 Uhr Pilates Sculpt mit Baby mit Christina	10:15–11:05 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Christina	10:00–10:50 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Christina	09:45–10:05 Uhr Reformer Pilates All Level mit Ines, Christina & Emily	
				11:00–11:50 Uhr Reformer Pilates Basic mit Christina		
			16:15–17:05 Uhr Reformer Basics mit Christina			
17:30–18:20 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Ines	17:15–18:05 Uhr Reformer Basics mit Christina	17:30–18:20 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Christina	17:15–18:05 Uhr Reformer Pilates Level 1–2 mit Christina	17:30–18:30 Uhr Soul Flow Yoga – dynamisch, mit Stefanie		
18:30–19:30 Uhr Pilates mit Ines	18:20–19:20 Uhr Evening Yoga – sanft & ruhig mit Christina	18:30–19:30 Uhr Pilates X Krafttraining mit Jana	18:15–19:15 Uhr Soul Flow Yoga – dynamisch mit Christina			18:30–19:45 Uhr Calm Down Yin Yoga mit Jana
		18:30–19:20 Uhr Reformer Pilates Level 1 mit Ines				
	19:30–20:30 Uhr Dynamic Burn Workout – Kraft & Cardio mit Jana	19:45–20:45 Uhr Slow Flow to Yin mit Jule	19:30–20:30 Uhr Somatic Stress Release – Movement, Meditation & Breath mit Christina			
	19:30–20:20 Uhr Reformer Pilates Level 1–2 mit Christina					
	YOGA	WORKOUT/PILATES	REFORMER PILATES	NERVENSYSTEM		