

Ab 02. Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:30 – 55 Min. Pilates-Workout		10:00 – 60 Min. Yoga – Hatha Yoga	09:30 – 45 Min. Aerobic Fatburner	10:00 – 70 Min. Yoga – Dynamic Flow	10:00 – 55 Min. Bodystyling
				10:15 – 45 Min. Bauch, Beine, Po	11:15 – 55 Min. Zumba	
			15:30 – 55 Min. „Fit mit Kind“- Workout			
16:30 – 55 Min. Figurforming		16:15 – 60 Min. Yoga in der Schwangerschaft	16:30 – 55 Min. Zumba/Dance	16:00 – 55 Min. Bauch, Beine, Po		
17:30 – 55 Min. POUND FITNESS	17:30 – 55 Min. Pilates	16:30 – 55 Min. Bodystyling	17:30 – 55 Min. Bodystyling	17:00 – 55 Min. Figurforming		
18:30 – 55 Min. Bauch, Beine, Po	18:30 – 55 Min. Figurforming	17:30 – 55 Min. Step Fatburner	18:30 – 55 Min. Yoga – Gentle Flow	18:00 – 55 Min. Pilates-Workout		
19:30 – 55 Min. Zumba	19:30 – 55 Min. Step Fatburner	18:30 – 60 Min. Hatha Yoga				
17:45 – 45 Min. Jumping	17:15 – 55 Min. Jumping	18:30 – 55 Min. Jumping	17:45 – 55 Min. Jumping	17:15 – 55 Min. Jumping		
	18:15 – 55 Min. Jumping	19:30 – 55 Min. Jumping	18:45 – 55 Min. Start to Jump			
Bewegung	Kräftigung	Cardio/Ausdauer	Zumba/Dance	Yoga/Entspannung	Jumping	



Laufertorgraben 2
90489 Nürnberg
0911 – 892 10 441
info@das-studio-nbg.de