

# WALDHAUS SPA WEEKLY WORKOUT



## Januar Programm

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	02.01.2017	03.01.2017	04.01.2017	05.01.2017	06.12.2016	07.12.2016
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Wassergymnastik		Pilates	Body Workout	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr	Stretch & Relax	Stretch & Relax	Stretch & Relax	Indoor Cycling		Yoga
19–20 Uhr		Indoor Cycling			Stretch & Relax	Yoga
	09.01.2017	10.01.2017	11.01.2017	12.01.2017	13.01.2017	14.01.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Wassergymnastik		Pilates	Yoga	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Stretch & Relax			Yoga	Yoga
19–20 Uhr	Waldhaus x-treme		Yoga	Indoor Cycling	Yoga	Yoga
	16.01.2017	17.01.2017	18.01.2017	19.01.2017	20.01.2017	21.01.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Wassergymnastik		Pilates	Yoga	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Stretch & Relax			Yoga	Yoga
19–20 Uhr	Waldhaus x-treme		Yoga	Indoor Cycling	Yoga	Yoga
	23.01.2017	24.01.2017	25.01.2017	26.01.2017	27.01.2017	28.01.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Wassergymnastik		Pilates	Yoga	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Stretch & Relax			Yoga	Yoga
19–20 Uhr	Waldhaus x-treme		Yoga		Yoga	Yoga

Das Waldhaus Spa Weekly Workout ist gültig im Januar 2017. Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten. T +41 (0)81 928 49 99