

WALDHAUS SPA WEEKLY WORKOUT



März Programm

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
			01.03.2017	02.03.2017	03.03.2016	04.03.2016
8.30–9.30 Uhr				Pilates	Yoga	
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr				Move & Stretch	Yoga	Yoga
19–20 Uhr			Yoga		Yoga	Yoga
	06.03.2017	07.03.2017	08.03.2017	09.03.2017	10.03.2017	11.03.2017
8.30–9.30 Uhr Body Workout		Wassergymnastik		Yoga	Yoga	
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Move & Stretch		Stretch & Relax	Yoga	Yoga
19–20 Uhr	Waldhaus x-treme		Yoga		Yoga	Yoga
	13.03.2017	14.03.2017	15.03.2017	16.03.2017	17.03.2017	18.03.2017
8.30–9.30 Uhr Body Workout		Wassergymnastik		Pilates	Yoga	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Move & Stretch		Stretch & Relax	Yoga	Yoga
19–20 Uhr	Waldhaus x-treme		Yoga		Yoga	Yoga
	20.03.2017	21.03.2017	22.03.2017	23.03.2017	24.03.2017	25.03.2017
8.30–9.30 Uhr Body Workout		Wassergymnastik		Pilates	Yoga	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Move & Stretch		Stretch & Relax	Yoga	Yoga
19–20 Uhr	Waldhaus x-treme		Yoga		Yoga	Yoga
	27.03.2017	28.03.2017	29.03.2017	30.03.2017	31.03.2017	
8.30–9.30 Uhr Body Workout		Wassergymnastik		Pilates	Yoga	
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr		Move & Stretch		Stretch & Relax	Yoga	
19–20 Uhr			Yoga		Yoga	