

WALDHAUS SPA WEEKLY WORKOUT



Mai Programm

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	01.05.2017	02.05.2017	03.05.2017	04.05.2017	05.05.2017	06.05.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Zirkeltraining		Pilates	Body Workout	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr	Stretch & Relax	Move & Stretch	Stretch & Relax	Move & Stretch		
	08.05.2017	09.05.2017	10.05.2017	11.05.2017	12.05.2017	13.05.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Zirkeltraining			Body Workout	Indoor Cycling
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr						
	15.05.2017	16.05.2017	17.05.2017	18.05.2017	19.05.2017	20.05.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Zirkeltraining		Pilates	Body Workout	Body Workout
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr			Stretch & Relax	Move & Stretch		
	22.05.2017	23.05.2017	24.05.2017	25.05.2017	26.05.2017	27.05.2017
8.30–9.30 Uhr	Body Workout	Zirkeltraining		Pilates	Body Workout	
8.30–9.45 Uhr			Power Body Workout			
17–18 Uhr	Stretch & Relax	Move & Stretch	Move & Stretch	Move & Stretch		
	29.05.2017	30.05.2017				
8.30–9.30 Uhr	Body Workout					
8.30–9.45 Uhr						
17–18 Uhr	Stretch & Relax	Move & Stretch				