

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 Uhr	Reha		Reha				
10 Uhr		Reha		Reha	Reha	9.30 Crossmove	
11 Uhr	Reha <i>sanfte Gymnastik</i>		10.30 Yoga				Yoga *
12 Uhr							
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr							
17 Uhr	Reha	B,B,Po			Reha		
18 Uhr	18.15 Pilates		Faszientraining	Reha	Hardcore		
19.00 Uhr		Tabata	Crossmove	19.15 Spezial			
20 Uhr							

Alle Kursbeschreibungen findet ihr auf www.wellja.net

Neu: Unsere Kurse finden ab jetzt immer draußen satt und nur bei schlechtem Wetter im Studio!!!

Kommt bitte schon in Sportbekleidung!

Weitere Infos zu unseren Kursen:

18.30 Latin Aerobic :	(Startet ab 25.05.) Treffpunkt Gärtnerhof
19.15 Spezial:	Jede Woche ein neues Überraschungsworkout
Yoga *:	Jeden 2. Sonntag, findet immer in gerader KW statt