

Ab 14.09	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 Uhr	Reha		Reha				
9.30 Uhr					Reha	Crossmove	
10 Uhr							
10.30 Uhr	Reha sanfte Gymnastik	Reha	Yoga		Reha		
11 Uhr							Yoga *
12 Uhr							
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr							
17 Uhr	Reha			Hardcore	Reha		
18 Uhr	18.15 Pilates	Bauch, B,Po	Faszientraining	Reha	Spezial 18.30h		
19.00 Uhr			Crossmove				
19.30 Uhr	Tabata						

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 Spezial: Jede Woche ein neues Überraschungsworkout

Yoga *: Jeden 2. Sonntag, findet immer in gerader KW statt