



SPORTATELIER WALDAU
OUTDOOR & INDOOR
 BY SUSANNE DIEDENHOFEN

KURSPLAN SOMMER 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
MORGEN			RÜCKENFIT 09:30 - 10:30 SUSANNE	PERSONAL TRAINING auf Anfrage SUSANNE	NEU: YOGILATES 9:30 - 10:30 STEFANIE / SUSANNE	
VORMITTAG	PILATES 10:45 - 11:45 SUSANNE	BEST AGER 10:45 - 11:45 SUSANNE	BEST AGER 10:45 - 11:45 SUSANNE	PERSONAL TRAINING auf Anfrage SUSANNE	FIT-MIX 10:45 - 11:45 SUSANNE	
VORMITTAG				PERSONAL TRAINING auf Anfrage SUSANNE		VARIATIONS TRAINING 10:45 - 11:45 nach Aushang
ABEND	4XF FITCAMP 18:00 - 19:00 SUSANNE	PILATES 18:00 - 19:00 SUSANNE	AROHA 18:00 - 19:00 BRITTA	FIT-MIX 18:00 - 19:00 MICHI	4XF FITCAMP 18:00 - 19:00 SUSANNE	
ABEND	YOGA 19:15 - 20:45 LOU / NADJA	FASZIEN TUNING & STRETCH 19:15 - 20:15 SUSANNE	ZUMBA 19:15 - 20:15 CORINNA	QIGONG 19:15 - 20:15 MARTIN		