

Kursprogramm VITOVA MEDIFIT Nordenstadt ab 28.09.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.15 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Alessandra		09.15 – 10.00 Uhr Beckenbodentraining Claudia	09.00 – 09.45 Uhr Pilates Silke	
			10.15 – 11.00 Uhr FIVE Gymnastik Aneta	
18.15 – 19.00 Uhr Pilates Silke		18.30 – 19.00 Uhr FIVE Gymnastik Aneta		
19.30 – 20.15 Uhr Bodyfit Silke		19.30 – 20.15 Uhr Rückenfitness Silke		