

Black & Decker Str. 17b ♦65510 Idstein  
 ♦Tel. 06126.54741  
 ♦www.movation-idstein.de



A=Alle E=Einsteiger M=mittlerer Schwierigkeitsgrad F= Fortgeschrittene

\*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>09:00-10:00 A</b> Pilates  Gisela	<b>09:00-10:15 M</b> Vinyasa Yoga  Gisela		<b>09:00-10:00 A</b> Rückenfit  Gisela	work	
<b>10:00-11:00 E</b> Wirbelsäulengymnastik  Heidrun			<b>10:15-11:45 A</b> Wirbelsäulengym.  Bianca			<b>10:30-11:45 M</b> Vinyasa Yoga  Gisela
<b>17:30-18:30 E</b> Yoga Anfänger  Gisela			<b>18:00-19:00 A</b> Core Training  Linda			
<b>18:45-19:45 A</b> Rücken Pilates  Gisela	<b>19:15-20:15 A</b> Wirbelsäulengymnastik  Sibylle	<b>19:00-20:15 A</b> ChiYoga entspannt in den Abend  Gisela	<b>19:00-20:00</b> Zumba (Kurs ausgebucht!)  Gabriel	<b>19:00-20:00 A</b> Rückenfit  Jacqueline	shops	
<b>20:00-21:00 M,F</b> Rückenfit  Gisela	<b>20:15-21:15 A</b> Progressive Muskelentspannung  Evelyn		<b>20:00-21:00 A</b> Zumba  Gabriel			