

Gymnastikprogramm Werdenfelsstraße ab September 2020



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|--|---|--|---------|
| | | <p>07:15-08:15 ③ Functional Training Dominik Mehrzweckraum</p> | | <p>07:15-08:15 ③ Functional Training Dominik Mehrzweckraum</p> | | |
| | | | <p>10:00-11:00 ② Qi Gong Sibylle Mehrzweckraum</p> <p>11:00-12:00 ② Tai-Chi Sibylle Mehrzweckraum</p> | <p>08:30-10:00 ② Yoga dynamisch Bianca Mehrzweckraum</p> <p>10:00-11:30 ① Yoga sanft Bianca Gesundheitsraum</p> | <p>10:00-11:00 ② bodyArt Susie Mehrzweckraum</p> <p>11:15-12:45 ② Calisthenics Susie Mehrzweckraum</p> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| <p>18:00-18:45 ② Power Pilates Andy Mehrzweckraum</p> <p>19:00-19:45 ③ ZUU / Animal Moves Andy Mehrzweckraum</p> <p>20:00-21:30 ② Yoga Franziska Mehrzweckraum</p> | <p>18:00-18:45 ① Wirbelsäulengymnastik Conny Outdoor WFS</p> <p>19:00-19:45 ② Bodystyling Conny Outdoor WFS</p> | <p>18:00-18:45 ② Wirbelsäulengymnastik Dominik Mehrzweckraum</p> <p>19:00-19:45 ③ Functional Training Dominik Mehrzweckraum</p> <p>20:00-21:30 ① Yoga basic Bianca Mehrzweckraum</p> | <p>18:15-19:15 ② Qi Gong Sibylle Sporthalle (GS)</p> <p>18:00-18:45 ② Pilates Larissa Mehrzweckraum</p> <p>19:00-19:45 ② Latindance Workout Nilay Mehrzweckraum</p> | <p>18:30-20:00 ② Capoeira Gerhard Sporthalle (GS)</p> <p>19:30-21:00 ③ Zirkeltraining Gerhard Mehrzweckraum</p> | | |

GS = Grundschule, Werdenfelsstraße 58, 81377 München

| | | |
|-------------|------------------------------|------------------------|
| Bodystyling | Choreografie Move & Dance | Faszien Body & Mind |
|-------------|------------------------------|------------------------|

- ① Leicht
- ② Mittel
- ③ Schwer