

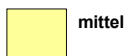
MTV München von 1879 e.V.
Gymnastikprogramm Werdenfelsstraße ab September 2019



Stundenanforderungsprofil



leicht



mittel



schwer

GS = Grundschule

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
09:00-11:00 Freies Training Einweisung Gerhard Mehrzweckraum										10:00-11:00 Gymnastik bodyArt Susie Mehrzweckraum	09:00-11:00 Freies Training Einweisung Julius Mehrzweckraum
				17:00-18:00 Gymnastik Kräftigung Larissa Mehrzweckraum						11:00-12:00 Gymnastik Bodystyling Susie Mehrzweckraum	
18:00-19:00 Gymnastik bodyArt Susie Mehrzweckraum		19:00-20:30 Gymnastik Box-Kondition Gerhard Mehrzweckraum	18:00-19:00 Pilates Susanne Mehrzweckraum			18:30-19:30 Skigymnastik & Stretching Stefan Mehrzweckraum					
19:00-20:00 Gymnastik deepWork Susie Mehrzweckraum		20:30-21:15 Body & Mind Gerhard Mehrzweckraum				19:30-20:45 Zirkeltraining Gerhard Mehrzweckraum					
					20:00-22:00 Freies Training Einweisung Dominik Mehrzweckraum						

Feiertag