



STUNDENPLAN

Workout mit Helga – Wahaha Paradise

ab 1. Dezember 2018 – Anmeldungen erforderlich – Änderungen vorbehalten

Anmeldung

Helga: 0650 32 00 493

Montag	Dienstag	Donnerstag	Samstag
16:30 - 17:30 Uhr	10:00 - 11:00 Uhr	14:00 - 15:00 Uhr	09:00 - 10:00 Uhr
Full-Body-Workout	Spinning*	Full Body Workout	Spinning*
18:00 - 19:00 Uhr	11:00 - 12:00 Uhr	16:30 - 17:30 Uhr	10:00 - 11:00 Uhr
Blackroll Workout Rolle selber mitbringen!	Mein gesunder Rücken	Power Step	Spinning*
19:00 - 20:00 Uhr	13:30 - 14:30 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	
Cardio-Kickboxen	Spinning*	Helga's Yoga	
	15:00 - 16:00 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr	
	Helga's Yoga	Power Workout to the max	
	16:30 - 17:30 Uhr		
	Power Step		

***Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen**
Anmeldung bis 18:00 Uhr am Vortag!

Kosten pro Einheit:
€ 10,00 für Tagesgäste
€ 7,00 für Mitglieder mit Fitness-Jahresabo
Kostenlos für Hotelgäste!

