

# GYM BOUTIQUE

## GOLF PERALADA

### STUNDENPLAN DER UNTERRICHTETEN KLASSEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:30 – 10:20		GAP		GANZKÖRPER		YOGA
10:30 – 11:20		KRAFT YOGA		FLEXIBILITÄT		ACHTSAMKEITS-YOGA
17:30 – 18:30	FLEXIBILITÄT	PILATES	BODY TONE	GAC	FULL BODY TONE	
18:30 – 19:20	FUNKTIONAL	FULL BODY TONE	PILATES KRAFT	PILATES + HYPOPRESSIVA	KERN/GLUTE	
19:30 – 20:20	GANZKÖRPER	CORE TONE	YOGA/MOBILITÄT	KARDIO-PUMPE	KRAFT YOGA	