

Wochenübersicht Kurswesen Rapperswil

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
8:00	Yoga		Yoga		Yoga	
8:30	08:15-09:15	Pilates mit Sonja	08:15-09:15		08:15-09:15	
9:00		08:30-09:30				
9:30		Pilates mit Sonja	Pilates mit Sonja			
10:00		09:45-10:45	09:45-10:45	Pilates Fit	Move`n Dance Fit	
10:30				10:00-11:00	10:00-11:00	
11:00	Rücken Gymnastik	Pilates mit Sonja	Pilates mit Sonja			
11:30	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00			
12:00	HIIT		Pilates mit Sonja			
12:30	12:00-13:00		12:15-13:15			
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00					FunTone*	
17:30	Yoga	Pilates mit Sonja	Pilates mit Sonja		17:00-18:00	
18:00	17:30-18:30	17:45-18:45	17:45-18:45	Pole & Dance		
18:30				18:00-19:15		
19:00	Pilates	Pilates mit Sonja	Pilates mit Sonja		Meditation/ Yoga	
19:30	19:00 - 20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	Pole & Dance	19:00 - 20:00	
20:00	Yoga Conny	Pilates mit Sonja	Pilates mit Sonja	19:30-20:30	1/2x monatlich	
20:30	20:15-21:15	20:15-21:15	20:15-21:15			
21:00						

\*FunTone: Funcion + Tonification