

## WOCHENPLAN STUDIO 5

gültig ab 17.10.2011

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Sonntag</b>
RAUM 2	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 1
<b>09.15 – 10.15 h</b> Spinning Endurance/Strength/ Interval	<b>09.15 – 10.15 h</b> Hot Iron Workout	<b>09.15 – 10.30 h</b> Bodystyling mit Pilates und Flexi-Bar	<b>09.15 – 10.15 h</b> Spinning Good morning		<b>10.30 – 11.30 h</b> Bodystyling mit Flow Tonic und Power Yoga
			RAUM 1		
			<b>09.15 – 10.15 h</b> Zumba		
RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	
<b>18.00 – 19.00 h</b> Hot Iron Workout	<b>18.00 – 19.00 h</b> Pilates	<b>18.00 – 19.00 h</b> Tae Bo	<b>18.00 – 19.00 h</b> Bodystyling mit Flexi-Bar	<b>18.00 – 19.00 h</b> The Step 2-3	
<b>19.00 – 20.00 h</b> Bodystyling	<b>19.00 – 20.15 h</b> The Step 2-3	<b>19.00 – 20.00 h</b> Pilates	<b>19.00 – 19.30 h</b> Stretching	<b>19.00 – 20.15 h</b> Hot Iron	
RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	
<b>18.00 – 19.00 h</b> Zumba		<b>18.00 – 19.00 h</b> Spinning Endurance/Strength/ Interval			
<b>19.15 – 20.15 h</b> Spinning Endurance/Strength/ Interval			<b>19.00 – 20.00 h</b> Spinning Endurance/Strength/ Interval		

Die Kursräume bitte nur mit sauberen Sportschuhen betreten & ein Handtuch mitbringen! Beim Spinning bitte eine Pulsuhr tragen.  
Um Entspannung zu gewährleisten, die Kurse erst nach Ende des Kurses verlassen. Danke.

Studio 5    Inh. Angelika Bordon    Anton-Sommerstr. 5    88046 Friedrichshafen  
Tel.: +49 7541 6036554    Handy: +49 172 4359468    www.studio-fuenf.de