

Mo: ab 8 Uhr	Di	Mi: ab 8 Uhr	Do: ab 8 Uhr	Fr: ab 8 Uhr	Sa	So
8:20-9:20 Pilates-Basic	9:30-10:20 WSG	9:00-10:00 Dance-Moves	8:15-9:15 Pilates	8:30-9:20 Zumba®	10:00-11:15 Pilates	11:15-12:15 Pilates-Basic
9:30-10:20 Bauch & Rücken Fit	10:30-11:20 WSG	10:15-11:00 Zirkeltraining	11:00-12:30 RB I mit Kind	9:45-10:45 RB II mit Kind	11:30-12:45 Pilates	12:15-13:15 sonntags-matinee
10:30-11:00 Zirkeltraining	11:30-12:30 RB II mit Kind	11:15-12:45 RB I mit Kind	17:30-18:30 Kraft + Ausdauer	11:00-11:50 Qi Gong I	13:30-14:30 vinyasa flow yoga	13:30-14:30 Kraft + Ausdauer
11:00-12:00 AROHA™	16:45-17:30 Nordic Walking	18:30-19:30 Kraft + Ausdauer	18:00-18:30 Vibrafit ® *	12:00-13:00 Qi Gong II		
13:00-14:15 Yoga Sadhana	17:45-18:30 WSG + BBG	19:30-20:30 AROHA™	18:30-19:20 Zumba®	16:30-17:30 WSG		
16:00-17:00 Qi Gong	18:00-19:00 Pilates	20:40-21:40 Pilates-Basic	19:30-20:30 WSG	17:30-18:30 Kraft + Ausdauer		
18:00-18:30 Bauch intensiv	19:10-20:00 AROHA™			18:45-20:15 Hatha Yoga		
18:30-19:30 Cardio-Dance	20:00-21:00 WSG					
19:30-21:00 Yoga Sadhana						

sportraum^{bs}

Montag-Freitag 9-21 Uhr

Samstag 9:30-16 Uhr

Sonntag 11 -15 Uhr

Telefon 853 10 57

sportraum-berlin.de

ॐ yoga ist yoga ist yoga ॐ

RB: Rückbildungsgymnastik + Kind • WSG: Wirbelsäulengymnastik • BBG: Beckenbodengymnastik

* Testen und Kennenlernen

Stand: 22.05.2012 – Änderungen vorbehalten