

1891-2018



*hundert
+siebenundzwanzig*

HARVESTEHUDERTENNISUNDHOCKEYCLUB

FITNESSBEREICHKURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
Reha-Sport 15:00 – 15:45 Andy	Yoga Rückenschule 9:00 – 10:30 Lena	Yoga 9:00 – 10:30 Lena	Pilates/Rücken 11:15 – 12:00 Andy
Faszientraining 18:15 – 19:00 Leila	Reha-Sport 15:00 – 15:45 Andy	Reha-Sport 15:00 – 15:45 Andy	BBP 20:00 – 21:00 Andy
Pilates 19:00 – 20:00 Leila	Workout-Intervalltraining 18:30 – 19:30 Andy	Pilates 17:00 – 18:00 Reinaldo	
Reha-Sport 20:00 – 20:45 Andy			
Bauch Pur 20:50 – 21:20 Andy			



Stand: 19.11.2018