

FITNESS

WOHLBEFINDEN

GESUNDHEIT



NUR FÜR FRAUEN

Montag

09.00 – 12.00
Zirkel

Dienstag

09.00 – 10.00
11.15 – 12.00
Zirkel

Mittwoch

09.00 – 12.00
Zirkel

Donnerstag

09.00 – 12.00
Zirkel

Freitag

Samstag

ॐ 10.00 – 11.15
Vinyasa Yoga09.30 – 10.15
Wirbelsäulen-Gymnastikॐ 09.00 – 09.45
Pilates*10.00 **weight
watchers**09.30 – 10.15
Wirbelsäulen-Gymnastikॐ 10.00 – 11.15
Vinyasa Yoga*16.30 **weight
watchers**
*18.00

* Weight Watchers gegen Gebühr

17.00 – 19.00
Zirkel18.00 – 19.00
Zirkel17.00 – 19.00
Zirkel18.00 – 19.00
Zirkel18.00 – 19.00
Zirkel

Rehasport:

Mo & Do: 10.30 - 11.15 Uhr

18.00 – 18.45
Step-Aerobic18.00 – 18.45
Wirbelsäulen-Gymnastik18.00 – 18.45
Step-Aerobic18.00 – 18.45
Wirbelsäulen-Gymnastik18.00 – 19.00
Bauch-Beine-Po

Termine

nach Vereinbarung

ॐ 19.00 – 20.15
Hatha Yogaॐ 19.00 – 20.15
Hatha Yogaॐ 19.00 – 20.00
Pilatesॐ 19.00 – 20.00
Pilates

Anfänger & Mittlere
Fortgeschrittene

STUDIO LA FEMME

Praxis für Yoga & Pilates

Yoga · Pilates
Wirbelsäulengymnastik
Step Aerobic · Bauch Beine Po
Gerätezirkel · Personaltraining
Ernährungsberatung



FITNESS
WOHLBEFINDEN
GESUNDHEIT



Monika Wünsch

Brückenstraße 18 · 66763 Dillingen · Telefon: 06831-4005814 · www.studiolafemme.de