



STUDIO LA FEMME

Praxis für Yoga & Pilates

FITNESS

WOHLBEFINDEN

GESUNDHEIT

Montag

08.45 – 12.00
Zirkeltraining

09.30 – 10.15
Wirbelsäulen-Gymnastik

10.30 – 11.15
Wirbelsäulen-Gymnastik

17.30 – 18.45
Vinyasa Yoga

19.00 – 20.15
Hatha Yoga

Dienstag

08.45 – 10.00
11.15 – 12.00
Zirkeltraining

09.00 – 09.45
Pur Pilates

 10.00 – 11.15
Easy Vinyasa Yoga

16.30 – 17.45
Yoga für Schwangere


18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 18.45
Wirbelsäulen-Gymnastik

 19.00 – 20.15
Easy Vinyasa Yoga

Mittwoch

 10.00 – 11.15
Prävention § 20
Hatha Yoga

 17.30 – 18.45
Prävention § 20
Hatha Yoga

19.00 – 20.00
Pur Pilates

Donnerstag

08.45 – 12.00
Zirkeltraining

09.30 – 10.15
Wirbelsäulen-Gymnastik

10.30 – 11.15
Wirbelsäulen-Gymnastik

16.30 – 17.45
Rückbildungs-
gymnastik

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

 18.00 – 18.45
Wirbelsäulen-
Gymnastik

 19.00 – 20.00
Pilates Balance

Freitag

09.30 – 10.15
Rehasport
Wirbelsäulen-Gymnastik


17.00 – 17.45
Rehasport
Wirbelsäulen-Gymnastik

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 19.00
Bauch-Beine-Po

Samstag

 10.00 – 11.15
Vinyasa Yoga

 Live Online Kurse
Via Zoom Meeting
Link auf Anfrage

Alle Kurse fortlaufend
In 10er Blöcken
Nur mit Voranmeldung

Personaltraining
Termine nach
Vereinbarung

STUDIO LA FEMME

Praxis für Yoga & Pilates

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



FITNESS
WOHLBEFINDEN
GESUNDHEIT



Monika Wünsch

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