



FITNESS

WOHLBEFINDEN

GESUNDHEIT

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

08.45 – 12.00
Zirkeltraining

08.45 – 10.00
11.15 – 12.00
Zirkeltraining

08.45 – 10.00
Zirkeltraining

08.45 – 12.00
Zirkeltraining

ॐ 10.00 – 11.15
Vinyasa Yoga

09.30 – 10.15
Yoga & Pilates
Wirbelsäulen-Gymnastik

ॐ 09.00 – 09.45
Pur Pilates

09.30 – 10.15
Yoga & Pilates
Wirbelsäulen-Gymnastik

10.30 – 11.15
*Rehasport
Wirbelsäulen-Gymnastik

ॐ 10.00 – 11.15
Easy Vinyasa Yoga

10.00 – 11.15
*Prävention § 20
Hatha Yoga

10.30 – 11.15
*Rehasport
Wirbelsäulen-Gymnastik

ॐ 16.30 – 17.45
Vinyasa Yoga

16.15 – 17.30
*Prävention § 20
Hatha Yoga

16.30 – 17.45
*Prävention § 20
Hatha Yoga

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 19.00
Zirkeltraining

18.00 – 18.45
Step-Aerobic

18.00 – 18.45
Yoga & Pilates
Wirbelsäulen-Gymnastik

18.00 – 18.45
Bauch-Beine-Po

18.00 – 18.45
Yoga & Pilates
Wirbelsäulen-Gymnastik

18.00 – 19.00
Bauch-Beine-Po

ॐ 19.00 – 20.15
Easy Vinyasa Yoga

ॐ 19.00 – 20.15
Hatha Yoga

ॐ 19.00 – 20.00
Pur Pilates

ॐ 19.00 – 20.00
Yoga & Pilates Balance

■ ■ ■ ■
Anfänger & Mittlere
■
Fortgeschrittene

***Rehasport:**
Mo & Do: 10.30 - 11.15 Uhr
Di & Do: 18.00 - 18.45 Uhr

***Termine für Yoga
Prävention § 20**



Herren und Damen
und Einzelunterricht 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