

Montag	Kurs		Zeit	Instruktor
	Pilates		08.00 - 09.00	Maritta
	Fun & Tone Workout		09.10 - 10.10	Heidi
	Fun & Tone Workout		17.30 - 18.30	Heidi
	Pilates Slings		18.45 - 19.45	Priska
	Bewegte Rückbildung	S	20.00 - 21.00	Doris / Irma
Dienstag				
	Hatha Yoga Flow		08.30 - 09.40	Priska
	Yoga mit Stuhl		10.00 - 10.50	Priska
	Hatha Yoga Flow		17.30 - 18.40	Priska
	Hatha Yoga Flow		19.00 - 20.10	Priska
Mittwoch				
	Hatha Yoga Flow		08.00 - 09.10	Priska
	Rückenfit		09.15 - 10.15	Susanne
	Rückenturnen Chiro	RC	13.30 - 14.30	Susanne
	Rückenturnen Chiro	RC	17.30 - 18.30	Susanne
	Hatha Yoga Flow		18.45 - 19.55	Priska
	Yin Yoga		20.05 - 21.05	Priska
Donnerstag				
	Hatha Yoga Flow		06.30 - 07.30	Priska
	Pilates		08.30 - 09.30	Maritta
	Beckenboden Aufbau	S	09.45 - 10.30	Susanne
	Pilates Einführung	S	09.45 - 10.30	Maritta
	Yoga Einführung	S	09.45 - 10.30	Priska
	Pilates Slings		17.30 - 18.30	Maritta
	Rückenfit Frauen		19.00 - 20.00	Susanne
	Rückenfit Herren		20.15 - 21.15	Susanne
Freitag				
	Bewegte Schwangerschaft	S	18.00 - 19.00	Irma & Team
	Events	S		Team

Spezialkurse				
	Yoga oder Pilates Einführung	S		Priska/Maritta
	Beckenboden Aufbaukurs	S		Susanne
	Workshops/Events	S		Team

S: Spezialkurse (geschlossener Gruppenkurs) Die Termine findest du unter www.fitplus-willisau.ch

- Pilates Einführungskurs: 6 Lektionen à 45 Min.
- Yoga Einführungskurs: 4 Lektionen à 45 Min.
- Beckenboden Aufbau: 4 Lektionen à 45 Min.
- Bewegte Schwangerschaft: 8 Lektionen à 60 Min.
- Bewegte Rückbildung: 8 Lektionen à 60 Min.

RC: Rückenturnen Chiro: Bei Interesse melde dich bitte bei Susanne Fries 079 395 16 57