

LADENATELIER FEDERLEICHT DRESDEN

Notizen: Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Hygieneplan ist einzuhalten.

Stundenplan für Erwachsene ab 01.06.2022
Abk. "sen" - für Senioren sehr gut geeignet

*ausgebucht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	sonstiges
	10.30* Mit Leichtigkeit durch's Alter *Fokus Knie, Hüfte		11.00 back in balance (sen) Kraft-Beweglichkeit- Dehnung* (Annika)		
	12.00* Bewegte Pause		12.15 back in balance (sen) Fuß spezial (Annika)		
	13.30* Mit Leichtigkeit durch's Alter *Fokus Kraft		13.30 back in balance (sen) Balance / Propriozeption (Annika)		
	15.00 back in balance Kraft-Beweglichkeit- Dehnung / PT	15.30 Barre - Grundlagen Klassisches Ballett	15.00 back in balance PT		
	16.15 back in balance Rückenfit / PT	16.30 Kraftvolle Körpermitte Barre 1	16.15 PT		
	17.45 back in balance PT Balance/Propriozeption	17.45 Kraftvolle Körpermitte Barre *	17.30 Kraftvolles Zentrum Barre 1-2		
19.00 - 21.00 Vermietung 14tg	19.15 Yin-Yoga (Manu)	19.00+ Balance und Kraft Barre Beginner	19.00 PT / Entspannung / Barre im Wechsel		